Attitude

www.sodexo.com

N°48 – AUTOMNE 2015

QUALITÉ DE VIE

FAMILLE
Les traditions, ça a du bon !

INFORMATIQUE
Créer son blog, mode d'emploi

SANTÉ
Dites stop à la cigarette

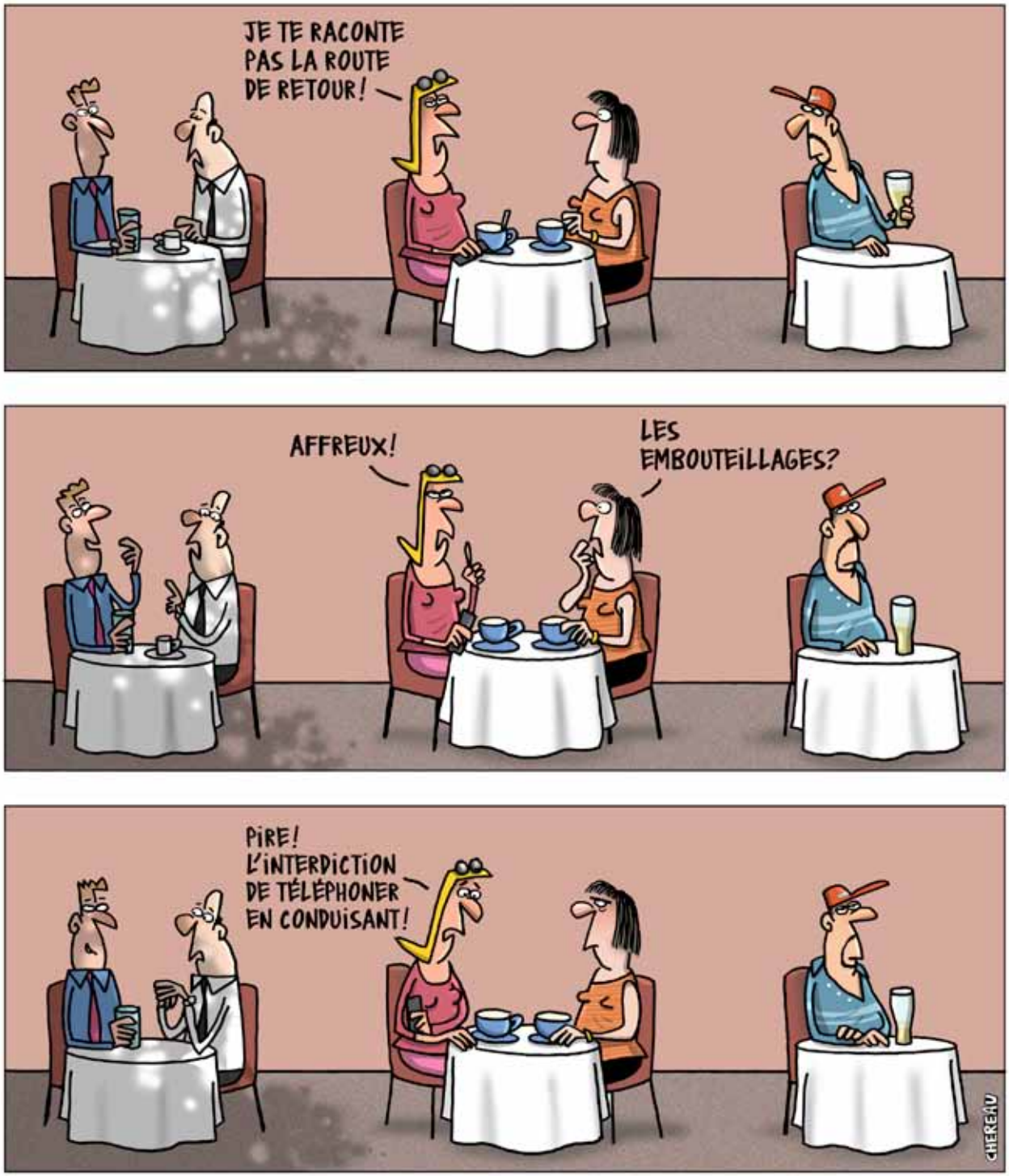
PEOPLE
Alexandre Jollien, nous donne une belle leçon de vie

ÉCOLOGIE
5 GESTES POUR UNE RENTRÉE « VERTE »

EN COULISSES CHEZ SODEXO
13 pages pour découvrir nos actions

CULTIVEZ la positive attitude

sodexo
SERVICES DE QUALITÉ DE VIE


JE TE RACONTE PAS LA ROUTE DE RETOUR!
AFFREUX!
LES EMBOUTEILLAGES?
PIRE! L'INTERDICTION DE TÉLÉPHONER EN CONDUISANT!
CHERETTE

SOMMAIRE

AUTOMNE 2015 N° 48

L'édito

Ça y est, c'est la rentrée et, avec elle, son lot de bonnes résolutions ! Pour commencer, on ne reporte plus au lendemain ce qu'on nous demande de faire, mais on se précipite page 14 où notre expert nous aide à mieux gérer notre organisation. Envie de prendre un peu de recul et de voir la vie en rose ? Partez à la rencontre d'Alexandre Jollien (p. 38), son optimisme est contagieux ! Et pour une rentrée pleine de saveurs, notre chef vous suggère une recette sucrée-salée (p. 23) qui mettra vos papilles en joie. Enfin, rendez-vous avec nos collaborateurs qui vous dévoilent les dessous de leurs implications au quotidien. Découvrez, par exemple, comment ils se mobilisent autour du Tour de France (p. 10) ou du Puy du Fou (p. 32), et comment ils relèvent chaque jour de nouveaux défis. Bonne lecture.

La rédaction

10 SODEXO ET LE TOUR DE FRANCE

22 NOTRE CHEF VOUS A CONCOCTÉ UNE RECETTE GOURMANDE

43 BLOG, MODE D'EMPLOI

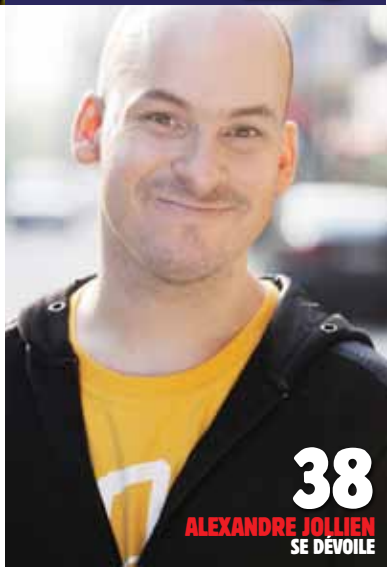
WELCOME

SHOPPING 8

48 DÉCOUVREZ LA GUYANE

PARTEZ À LA RENCONTRE DE NOS ÉQUIPES 25

Clin d'œil 3
News 6
Shopping 8
Reportage 10
Équilibre 12
Bien au travail 14
Famille 16
Fitness 18
L'interview du nutritionniste 20
La recette du chef 22
Entre vous et nous 24
EN COULISSES CHEZ SODEXO 25
People 38
Ma planète 40
Solidarité 42
Nouvelles technologies 43
Brico-déco 44
Trucs et astuces 46
Jeu-concours 47
Évasion 48
Jeux 50



38 ALEXANDRE JOLLIEN SE DÉVOILE

Du neuf avec du vieux

Pourquoi jeter systématiquement ce qui ne nous sert (ou ne nous plaît) plus ? Les recycleries récupèrent objets, meubles, vaisselles, luminaires… et les remettent en état. Certaines ont même des artisans, des designers, des créateurs (souvent bénévoles) qui les relookent totalement. Il existe de plus en plus de recycleries en France. On peut faire sa BA en leur déposant ce dont on ne sert plus, ou chiner dans leurs boutiques, et même acheter sur Internet comme c'est le cas avec l'Atelier D'éco Solidaire à Bordeaux. Cette association propose en ligne de nombreux meubles, objets et luminaires customisés par des artistes. On se fait plaisir à petit prix et en plus, on fait un geste pour la planète…
atelierdecosolidaire.com
www.larecyclerie.com
www.crea-solidaire.fr

APÉRO ENTRE SOLOS

Vous êtes célibataire, mais les sites de rencontres ce n'est pas votre truc ? Si vous préférez les rencontres réelles aux virtuelles, ce nouveau concept convivial devrait vous plaire. Apérocelib propose en effet de réunir 6 à 10 célibataires (autant d'hommes que de femmes dans la même tranche d'âge) autour d'un apéro. Déjà présent dans plusieurs grandes villes en France, et entièrement gratuit ! www.aperocelib.com

UNE MAISON SUR LE TOIT

Si vous aimez partir à l'aventure, cette nouvelle tente est faite pour vous. Fini la galère pour trouver un emplacement, puisqu'elle s'installe sur… le toit de votre voiture ! Il existe différents modèles (2 à 4 couchages), mais tous s'adaptent sur n'importe quel véhicule et se déplient en un clin d'œil. La Hussarde est disponible sur le site : **www.naitup.com**

Minibar à vêtements

On connaissait les minibars dans les chambres d'hôtel. Eh bien, voici le Mini Fashion Bar de Pimkie ! Ce concept innovant et unique en son genre propose aux voyageuses une sélection de vêtements et d'accessoires adaptés aux conditions météo. Comment ça fonctionne ? Vous essayez ce qui vous plaît dans votre chambre, vous demandez une autre taille si besoin au concierge de l'hôtel et vous payez en partant. Lancé en avant-première dans un hôtel en Belgique, le Mini Fashion Bar de Pimkie arrive bientôt en France ! **minifashionbar.com**

C'EST ÉCRIT

Paru sur www.euroinvestor.fr

« Les services de Facilities Management contribuent à l'amélioration de la Qualité de Vie au travail, selon une étude récente menée par Sodexo et le Royal Institute of Chartered Surveyors (RICS), publiée à l'occasion de la Journée mondiale du Facilities Management. »

SOS RÉPARATION

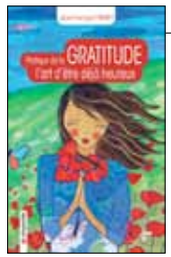
La petite lumière dans votre frigo a claqué ? La chaîne de votre tronçonneuse vous a lâché ? Avec ce site, pas la peine de faire venir le dépanneur ! Il vous aide à identifier la panne, à acheter la bonne pièce en ligne, puis à monter la nouvelle grâce à des vidéos. Pratique, malin et économique.
www.spareka.fr

57 %

C'EST LE POURCENTAGE DE FRANÇAIS QUI ESTIMENT QUE LE DOMAINE CONTRIBUANT LE PLUS À LEUR BONHEUR, CE SONT LES ENFANTS. CEUX-CI ARRIVENT JUSTE APRÈS LE COUPLE ET LA VIE SOCIALE.
Source : Ipsos pour « Femme actuelle ».

À lire

LÉGUMES À L'HONNEUR
Voilà un livre qui va nous aider à manger plus de légumes ! Guidé par un chef avec 500 pas à pas, on apprend à les découper, à les sublimer et à les cuisiner avec 45 recettes, des plus simples aux plus sophistiquées.
« Légumes, 60 techniques, 500 pas à pas », Thierry Molinengo, éd. La Martinière, 24,90 €.



MERCI !
Ce livre nous permet de découvrir les bienfaits de la gratitude. C'est-à-dire apprendre tout simplement à remercier les autres quand ils font quelque chose pour nous. Parce qu'être reconnaissant, c'est, paraît-il, la clé du bonheur…
« Pratique de la gratitude, l'art d'être déjà heureux », Jean-François Thiriet, éd. le Souffle d'Or, 14,50 €.

SOULAGER SON DOS
Ce petit guide pratique nous apprend à mieux comprendre comment fonctionne notre dos afin de le ménager et d'adopter les bonnes postures. Il nous enseigne aussi comment soulager les douleurs et les gestes de prévention (gym, respiration…).
« Stop au mal de dos », Dr Gilles Mondoloni, éd. Solar Santé, 6,90 €.

Masculines
Pochette et étui à lunettes, Amadeus, ***24 € les 2 (www.cadesdesign.com).***

Tendre
Boîte pour ranger ses lettres d'amour, ***100Drine, 25 € (www.lacorbeille.fr).***

FAITES PASSER LE MESSAGE !

Les mots s'invitent dans la maison, au bureau, sur nos vêtements… Une façon originale de personnaliser nos intérieurs et nos accessoires tout en gardant le sourire !

Rock'n roll
Pull rouge pour femme, ***Benetton, 49,95 € (www.benetton.com).***

Un air de vacances
Verres décorés, ***Comptoir de Famille, 29,90 € les 6 (www.comptoir-de-famille.com).***

Pratique
Pot à crayons créé par l'artiste nantaise Bénédicte Voile, ***5,50 € (www.lecoindescreateurs.com).***

Positive attitude
Housse pour tablette et trousse ***Smiley World, 15,80 € et 7,30 € (www.smiley.com ou www.incidence-deci.com).***

Bienvenue. Décoration murale en bois, ***Maisons du monde, 12,99 € (www.maisonsdumonde.com).***

Clin d'œil
Mini-bloc-note du célèbre artiste Ben, ***Quo Vadis, 4 € (www.quovadis.eu).***

Savoureux
Tablier pour cuistot charmeur, ***Ambiance & Styles, 29,90 € (www.ambianceetstyles.com).***

Trop chou !
Tétines « J'aime », ***Luc et Léa, 3,40 € et 3,85 € (www.luc-et-lea.fr).***

Le Tour de France et Sodexo, une belle histoire qui dure

Créée en 1903, cette course mythique est connue dans le monde entier. Mais il n'y a pas que les coureurs qui mouillent le maillot ! Chaque jour, 40 collaborateurs de Sodexo préparent cocktails et repas pour plus de 2 000 convives. Une sacrée aventure qui, cette année, s'est déroulée sur 3 360 km…

Durant six mois, et jusqu'au grand départ de cette 102e édition à Utrecht (Pays-Bas) le 4 juillet dernier, les équipes Sodexo se sont préparées à relever une série de défis logistiques. Cette année encore, 40 collaborateurs ont travaillé d'arrache-pied à la mise en œuvre d'une organisation qui permet de démontrer le savoir-faire du Groupe Sodexo dans des conditions souvent difficiles. « Mais c'est aussi une belle aventure humaine, une expérience de travail palpitante en équipe qui ravit tous ceux qui ont la chance d'y participer », raconte Laurent Hetet, Responsable événementiel Sports et Loisirs chez Sodexo.

De l'aube au coucher du soleil

Les équipes Sodexo accompagnent le Tour de France lors des 21 étapes avec le Village Départ, le Relais Étape et les Bus Arrivée. Vous imaginez ce que cela représente en termes de logistique et d'infrastructures ? Chaque jour, ce sont plus de 2 000 acteurs du Tour et invités VIP qui sont accueillis. Un cocktail au Village Départ, avec dégustation de produits locaux, met en avant les régions traversées par les coureurs. Cette année, les invités ont eu la chance de découvrir la brioche de Saint-Genix, le gâteau à la broche, le jambon de Savoie… Au Relais Étape, les équipes servent un déjeuner à table aux convives qui suivent la course en direct sur écran géant. « Et le soir, précise Laurent Hetet, les trois Bus Arrivée se métamorphosent en lieux de réception : incroyable, ils se "déplient" en hauteur et en largeur pour offrir aux convives une vue imprenable sur la ligne d'arrivée ! Ainsi, chaque soir, un cocktail clôt en beauté l'étape du jour. » Enfin, le jour de l'arrivée du Tour sur les Champs-Élysées, 1 200 personnes sont accueillies en grande pompe autour d'un cocktail dînatoire préparé en collaboration avec les équipes Lenôtre.

Des étapes parfois très difficiles

Remballer et déménager tout le matériel d'un site à l'autre pour tout recommencer le lendemain peut s'avérer compliqué, surtout lors des étapes de montagne. « Chaque jour, les collaborateurs ont à cœur de tout faire pour que les choses se passent bien et sont prêts à relever de nouveaux défis », souligne Laurent Hetet. ■

2 000
c'est le nombre de convives accueillis chaque jour par les équipes Sodexo sur les 21 étapes du Tour de France.

« Une belle aventure humaine, une expérience de travail palpitante en équipe ! »

1. Du 4 au 26 juillet, 3 360 km sont parcourus par les cyclistes. **2.** Un défi logistique : chaque jour un village se crée au fil des étapes pour accueillir sportifs et supporters. **3.** Les équipes du siège Sports et Loisirs sont venues en renfort. **4.** Des collaborateurs tous segments confondus prêtent main-forte avec le sourire. **5.** Le Village Départ est monté chaque matin pour 3 heures environ. Efficacité, rapidité ! **6.** À chaque étape, animations et produits régionaux sont proposés par les équipes. **7.** Laurent Hetet veille sur la bonne organisation du Tour. **8.** Les 40 collaborateurs mouillent le maillot pour assurer une prestation de qualité.

Dites STOP à la cigarette !

On a beau savoir que le tabac est mauvais pour la santé, il est difficile d'arrêter de fumer. Certes, il faut de la volonté, mais il existe aussi des astuces pour se donner toutes les chances de réussite. En voici 5 pour vous aider…

1 Choisissez une date

Évidemment, on ne la choisit pas au hasard. Évitez les périodes de stress (examens, surcharge de travail…) car il y a de gros risques de rechute. Préférez un moment comme les vacances ou un week-end, car vous serez plus détendu et vous pourrez vous occuper (faire du sport, une balade…) si vous êtes tenté de prendre une cigarette. Mais lorsque la date est fixée, il faut s'y tenir !

2 Faites le vide

N'hésitez pas à jeter (ou à donner) vos cigarettes, briquets, cendriers… Bref, tout ce qui peut évoquer le tabac ! Si vous voulez mettre toutes les chances de votre côté, évitez au début vos amis fumeurs et les lieux où il y en a beaucoup, comme les bars en terrasse. Avertissez aussi votre entourage que vous êtes en train d'arrêter de fumer afin que personne ne vous tente en vous proposant une cigarette. Et pour limiter les risques de rechute, n'en reprenez surtout pas une seule, ni même une bouffée.

3 Adoptez une bonne hygiène de vie

Très souvent, on a envie de fumer en prenant l'apéritif ou en buvant un café. C'est même souvent un réflexe : on prend un verre et on allume une cigarette. Aussi, limitez votre consommation d'alcool et de café pendant quelque temps. Remplacez-les par un jus de fruit, un thé ou une tisane. Veillez aussi à avoir une alimentation variée et équilibrée afin d'éviter la prise de poids, fréquente lorsqu'on arrête de fumer et totalement démotivante. Faites un peu de sport, cela vous permettra aussi de garder la ligne et d'évacuer les tensions liées au manque de nicotine.

4 Demandez de l'aide

Si vous étiez un gros fumeur, n'hésitez pas à en parler à votre médecin ou à consulter un tabacologue (en cabinet ou à l'hôpital). Pour en trouver un près de chez vous, vous pouvez consulter le site www.tabac-info-service.fr (rubrique « Trouver un tabacologue »). Selon vos besoins et votre profil, différentes solutions pourront vous être proposées pour atténuer les symptômes du sevrage (irritabilité, troubles du sommeil, angoisses…) et faciliter l'arrêt : substituts nicotiniques (patchs, comprimés à sucer, gommes à mâcher…), séances d'hypnose ou d'acupuncture…

5 Et si l'envie surgit…

Pas facile par moments de résister à l'envie d'une cigarette ! Quand celle-ci se fait sentir, allez faire un tour, mâchez un chewing-gum, croquez dans une pomme, prenez un verre d'eau… Ce qu'il faut savoir, c'est que l'envie ne dure pas plus de 5 minutes. Donc si on tient bon pendant ce laps de temps, il y a de grandes chances qu'elle passe. ■

> **Pas facile par moments de résister à l'envie d'une cigarette !** Quand celle-ci se fait sentir, allez faire un tour, mâchez un chewing-gum, croquez dans une pomme, prenez un verre d'eau… »

16

16 millions, c'est le nombre de fumeurs en France. 58 % des fumeurs réguliers déclarent avoir envie d'arrêter de fumer.

ET VOUS, COMMENT AVEZ-VOUS ARRÊTÉ DE FUMER ?

« J'ai essayé le coaching gratuit par téléphone proposé par Tabac info service (au 39-89). J'ai eu des rendez-vous téléphoniques réguliers avec des tabacologues qui ont répondu à mes questions, mais m'ont aussi encouragé à poursuivre mes efforts, surtout quand je flanchais ! Et bien sûr, ils m'ont donné des conseils pour que le sevrage soit plus facile. Cela fait 8 mois que j'ai arrêté, et je ne ressens plus l'envie de fumer ! » ***Karl, 42 ans.***

« Mon truc quand j'ai envie de fumer, c'est de prendre un bain avec plein de mousse pour me relaxer, et ça marche ! Mais pas facile lorsque je suis au travail ou que je dîne chez des amis. Dans ce cas, je m'isole 5 minutes et je fais des exercices de respiration : j'inspire profondément en gonflant le ventre. Ensuite, je bloque ma respiration 5 secondes, puis je souffle lentement. Je le fais trois fois, et hop ! l'envie de fumer s'envole ! » ***Camille, 28 ans.***

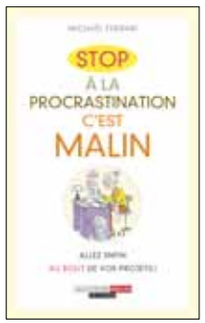
Lutter contre la **procrastination** au travail

Il nous arrive à tous de vouloir remettre à plus tard une tâche ou une mission que l'on nous a confiée… Michaël Ferrari, coach en entreprise spécialisé dans la gestion du temps et auteur du livre « Stop à la procrastination, c'est malin »* nous donne ses conseils.

Tout d'abord, c'est quoi la procrastination ? C'est la tendance à repousser à plus tard (et pas uniquement « au lendemain », comme on le croit souvent) des choses que l'on doit faire, sans mesurer les répercussions négatives que cela peut avoir. C'est, par exemple, un dossier que l'on ne rend pas à temps, sans même prévenir en amont que l'on est en retard.

Qui est concerné ?

Tout le monde à un moment ou à un autre ! Et si la procrastination est fréquente au travail, elle existe aussi dans la vie de tous les jours. On a tous reporté à plus tard sa déclaration d'impôts, le lavage de sa voiture, le tri dans la cave… Toutefois, certaines personnes procrastinent plus que d'autres. Ce sont généralement des perfectionnistes qui redoutent de rendre un travail par peur d'être jugés, mais aussi parce qu'ils sont convaincus que leur travail n'est pas satisfaisant. C'est une sorte de protection inconsciente pour échapper à des remarques désobligeantes. Pourtant, il y a plus de risques à ne pas rendre son travail dans les temps, plutôt qu'à devoir y apporter des corrections. Cela peut aussi traduire un manque d'estime de soi. Comme la personne pense qu'elle n'est pas à la hauteur, elle se prouve en quelque sorte qu'elle a raison en ne faisant pas la tâche qu'on lui a demandée.



** Quotidien Malin Éditions.*

On établit un plan d'action

Pour éviter la procrastination, il faut commencer par revoir l'organisation de son travail et la gestion de son temps. Tout d'abord, pour ne pas avoir l'impression qu'on n'y arrivera jamais, on établit un plan d'action qui consiste à découper une tâche en plusieurs étapes concrètes. Par exemple : les documents à réunir, les personnes à contacter, la rédaction, la validation… Et on s'aide avec un rétroplanning qui permet de surveiller l'avancée du travail et de s'assurer qu'on est dans les temps. Parallèlement, on établit chaque jour une liste de choses à faire par ordre de priorités. Ainsi, cela apporte de la clarté dans les actions que l'on a à effectuer. Car plus c'est flou, plus on a tendance à reporter. De plus, le fait de rayer une tâche de sa liste engendre un sentiment réconfortant et valorisant de travail accompli.

On ne se met pas la pression !

Ensuite, on réfléchit à ce que cette mission va nous apporter de positif et ce que l'on va pouvoir en tirer comme bénéfices, plutôt que de voir le côté négatif (surcharge de travail, par exemple). On se penche aussi sur ce que l'on a tendance à repousser, parce que, parfois, il ne s'agit que de choses qui prennent 5 minutes (répondre à un mail, demander un entretien à son supérieur ou à changer de matériel…), mais qui parasitent notre mental tant qu'on ne les a pas faites. Et pour éviter de se mettre trop la pression, on se fixe des règles et on s'autorise une sorte de « joker » : ainsi, on s'octroie de pouvoir reporter une fois quelque chose. Mais on n'en abuse pas ! ■

95%

de la population mondiale serait atteinte de procrastination, et 20 % de procrastination chronique.

Source : Haskayne School of Business (Calgary) et DePaul University (Chicago).

Les traditions, ça a du bon !

En plus de tisser du lien entre les générations, les traditions constituent des moments privilégiés où l'on se retrouve pour échanger, écouter, partager un repas… Ces rendez-vous sont essentiels pour renforcer l'appartenance à sa « tribu » et aussi créer de merveilleux souvenirs.

Quand on parle de « traditions », on pense à Noël, à Pâques… Mais il n'y a pas que ces fêtes à caractère religieux qui sont importantes. En effet, dans une société où tout va très vite et où on court après le temps, il est capital de trouver des moments où on se retrouve en famille. Il ne s'agit pas forcément d'instaurer des obligations comme le repas chez les parents tous les dimanches midis. En effet, au lieu d'être un moment de partage et de convivialité celui-ci risque de se transformer en une véritable corvée. Il faut donc éviter les rituels trop figés, et c'est à chaque famille d'organiser ses propres traditions.

Instaurer des vrais rendez-vous

Ainsi, il est plutôt conseillé d'organiser des rencontres où l'on se retrouve pour fêter les anniversaires, les bons résultats scolaires des enfants, une promotion… Mais aussi, dans la semaine, de prévoir tout simplement une soirée DVD pizzas, une crêpes-party, un brunch le dimanche matin… L'idée est de se fixer régulièrement des rendez-vous, mais en changeant les jours et les rituels pour éviter que les réunions de famille deviennent lassantes et répétitives. En revanche, il faut prendre des engagements et s'y tenir : pas question de se désister au dernier moment, sous prétexte que l'on n'a pas le temps ou que l'on a autre chose à faire !

Pourquoi c'est important ?

Les traditions nous enrichissent et nous procurent des souvenirs qui nous aident à nous construire. Ainsi, nous avons tous en mémoire les gâteaux que nous préparait notre mamie, les moments passés dans le potager à ramasser des fraises avec notre papy ou les cours de cuisine de tante Yvonne… C'est ainsi que se transmettent les valeurs, les connaissances, et que se perpétuent les traditions familiales justement !
De plus, dans un contexte où les familles recomposées sont de plus en plus nombreuses, ces traditions permettent aussi de donner une certaine stabilité aux enfants et de créer un climat rassurant (la famille est toujours là quoi qu'il arrive). Et comme pour nous, ce sera pour eux l'occasion d'emmagasiner de merveilleux souvenirs qui les aideront à bien grandir. ■

77%

c'est le pourcentage de Français qui considèrent le réveillon de Noël comme « une occasion unique de se retrouver en famille ».

**Source : Ifop-Sud-Ouest*

À moi **les tablettes de chocolat !**

Avoir un ventre plat avec des abdos saillants, on en rêve tous. Un objectif réalisable si on s'astreint à un entraînement régulier et bien ciblé. Voici 3 exercices à répéter 4 fois par semaine pour de vrais résultats !

1. La planche

Cet exercice de gainage stimule intensément toute la sangle abdominale, mais aussi les lombaires.

▶ **L'exo :** s'allonger sur le sol et se positionner en appui sur les avant-bras, les genoux et les pieds. Écarter les avant-bras de la largeur des épaules et placer les coudes sous les épaules. Le dos est droit et la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale. Tendre les jambes en prenant appui uniquement sur les avant-bras et les orteils. Maintenir la position 10 à 30 secondes, puis se remettre sur les genoux ou s'allonger pour récupérer. Penser à bien respirer.

▶ **Le rythme :** 3 planches.

▶ **Le bon conseil :** si l'exercice est un peu trop intense, effectuez-le sur les genoux, les pieds surélevés.

2. Les alternés

Cet exercice se veut intense et ne propose pas de temps de repos. Il est très efficace pour dessiner la taille.

▶ **L'exo :** allongé sur le dos, les mains de part et d'autre de la tête. Les jambes sont collées et fléchies et les pieds, également joints, sont en appui sur les talons. Durant une expiration, rapprocher l'épaule droite du genou gauche. Inspirer en revenant au centre, puis enchaîner directement en rapprochant l'épaule gauche du genou droit.

▶ **Le rythme :** 3 séries de 40 alternés.

▶ **Le bon conseil :** effectuer les mouvements de façon fluide et maîtrisée, sans vouloir aller trop vite.

3. Les déroulés

Cet exercice est inhabituel et peut paraître difficile au début, mais il est très efficace pour obtenir un ventre plat.

▶ **L'exo :** assis au sol, jambes fléchies, genoux à 90° et pointes des pieds décollées du sol. Tendre les bras vers l'avant, parallèlement au sol. Durant une expiration, arrondir le dos en partant vers l'arrière tout en basculant le bassin vers l'avant. Lorsque les talons commencent à se décoller, remonter en position assise en inspirant.

▶ **Le rythme :** 3 séries de 40 déroulés.

▶ **Le bon conseil :** en cas de difficultés pour effectuer cet exercice, coincer ses pieds sous un meuble et rester concentré pour bien contrôler le mouvement.

Pourquoi **manger bio ?**

D'où vient cet engouement pour le bio ?

Dr Arnauld Maloubier : La prise de conscience des dangers de l'agriculture industrielle, explique le développement de l'agriculture biologique, système de production agricole reposant sur trois principes fondamentaux :

- **Respect des consommateurs,** en leur offrant des aliments sains et contrôlés.
- **Respect de la nature** par un choix de variétés adaptées au climat et interdiction d'utiliser des produits chimiques de synthèse.
- **Respect des animaux,** par une nourriture dite bio et interdiction de certains médicaments.

Comment reconnaître un produit bio ?

Il bénéficie d'un des 3 labels suivants :

- **AB (Agriculture biologique) :** atteste que les conditions évoquées ci-dessus sont respectées. Il a été créé en 1985 par le ministère de l'Agriculture.
- **Le label Agriculture biologique européen :** un peu moins strict que le précédent. Il a été créé en 2000 par la Commission européenne.
- **Nature et Progrès :** label privé plus strict, couvrant également les produits non alimentaires. Créé en 1964 par des associations de producteurs et de consommateurs.

Quels sont les avantages des produits bio ?

Ils ne renferment pas de pesticide, d'hormone de croissance, de fertilisant et herbicide artificiels, de colorant de synthèse, d'exhausteur de goût, d'édulcorant de synthèse, ni d'OGM.

Le bio est-il meilleur pour la santé ?

Une étude récente (2014) publiée par l'université de Newcastle en souligne de nombreux avantages parmi lesquels :

Dans chaque numéro, le Dr Arnauld Maloubier vous conseille

- Les aliments bio contiennent beaucoup plus de vitamine C et de caroténoïdes (pigments contenus dans les végétaux jaunes et orange), et 4 portions d'aliments bio apportent autant d'antioxydants que 5 portions d'aliments non bio.
- La présence de toxiques (pesticides, nitrites, cadmium) est significativement inférieure dans les produits bio.
- L'élevage bio permet de réduire la présence de résidus d'antibiotique dans les aliments.

Quelles sont les limites du bio ?

Les produits bio sont encore un peu plus chers que les produits conventionnels. Toutefois, cet inconvénient peut être contourné en achetant des produits en vrac (riz, semoule, farine...) proposés dans les magasins bio ou en direct auprès de petits producteurs. Il faut savoir aussi que la conservation des produits bio est moins bonne car il n'y a pas de traitement spécifique (absence de conservateurs artificiels, antifongiques, etc.). Il est donc préférable de les acheter en petites quantités et de les manger frais.

Alors faut-il manger bio ?

Oui, car il est important de prendre conscience des bienfaits d'une alimentation bio, plus saine et dépourvue de produits chimiques. Dans la mesure du possible, privilégions les produits de la ferme, afin de revenir à des aliments cultivés localement et authentiques. C'est meilleur pour notre santé et pour la planète.

> Il est important de prendre conscience des **bienfaits d'une alimentation bio,** plus **saine** et sans **produits chimiques.**

«Ma préférence ? **Le sucré-salé»**

DOMINIQUE MARCENY est chef de cuisine au restaurant d'entreprise du siège social de Sodexo à Guyancourt (Yvelines). Pour l'automne, il nous propose une délicieuse recette de magret de canard.

Dominique travaille chez Sodexo depuis quinze ans. Après avoir été cuisinier pendant huit ans dans un restaurant d'entreprise à Orléans, il intègre une cuisine à Cœur Défense. Son challenge était de redonner une nouvelle impulsion au restaurant d'affaires, défi qu'il a relevé avec brio. Dominique devient ainsi chef de cuisine et continue son parcours avant d'intégrer la cuisine du siège social, il y a deux ans. Il est fasciné par la cuisine asiatique et orientale, s'inspirant de l'épuration et de l'esthétique de l'une, et des saveurs épicées de l'autre. Ses origines créoles renforcent son goût pour les plats sucrés-salés.

TROP BON !

La poire
Ce fruit automnal fondant et juteux est délicieux dans les desserts. Il se marie également à merveille avec les plats salés (canard, poulet, porc).

L'ASTUCE DU CHEF

Si vous ne possédez pas de plancha pour marquer le magret, faites-le dans une poêle antiadhésive et sans matière grasse.

Pour 4 personnes
Préparation 30 min
Cuisson 30 min
Séchage 4 h
▸ **696 kcal / portion**

Ingrédients
- 4 magrets de canard
- 4 oignons blancs nouveaux
- 2 oignons
- 4 carottes
- 2 branches de céleri
- 2 poires
- 150 g de champignons de Paris
- 1 échalote
- 10 g de beurre
- 40 g de sucre
- 4 c. à soupe de miel
- 4 c. à soupe de sauce soja
- 1 c. à soupe de graines de sésame
- 20 cl de jus de veau lié
- 1 verre de vin rouge
- 5 cl de cognac
- 10 cl de vinaigre de vin
- 4 c. à soupe d'huile d'olive

Magret de canard aux légumes d'automne

▸ Entailler la peau du magret à l'aide d'un couteau très aiguisé en croisant les entailles. Préchauffez le four à 170 °C (th. 5/6). Marquer le magret à la plancha de chaque côté pendant 2 minutes, et terminer la cuisson à four pendant 6 minutes.

▸ Pour la sauce : hacher l'échalote et la faire suer dans une poêle avec 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive ; ajouter le jus de veau lié, laisser réduire, puis déglacer avec le cognac. Mouiller le tout avec le vin rouge, faire réduire de moitié, puis ajouter la sauce soja. Faire confire les 2 oignons émincés pendant 15 minutes dans une poêle avec 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive, le vinaigre et le miel. ▸ Ajouter les graines de sésame. Couper les 4 oignons nouveaux en deux et les faire colorer à la poêle dans un filet d'huile.

▸ Éplucher les carottes, les couper en bâtonnets, puis les cuire 10 minutes à l'eau bouillante salée. Faire cuire 8 minutes le céleri branche préalablement découpé en bâtonnets dans de l'eau salée et sucrée (25 g de sucre). Mélanger ensuite les légumes avec un filet d'huile d'olive.

▸ Nettoyer et peler les champignons, puis les couper en deux. Les mettre dans une sauteuse et les recouvrir d'eau. Ajouter une noix de beurre, saler, poivrer et ajouter 15 g de sucre. Poser un morceau de papier sulfurisé à la surface de l'eau, et faire ainsi glacer les champignons à feu doux jusqu'à ce que l'eau soit évaporée.

▸ Tailler à la mandoline ou au couteau des fines lamelles de poire et les faire sécher au four à 70 °C pendant 4 heures pour obtenir des chips.

▸ Dresser le magret sur le confit d'oignons et sur les lamelles de poires sèches, disposer les autres légumes, les oignons nouveaux et les champignons et la sauce autour de la viande.

Vos questions/**nos réponses**

LES CONSEILS NUTRITIONNELS DE SODEXO

ÉVITER LES MAUX DE VENTRE QUAND ON MANGE DES LENTILLES

Parce qu'elles sont riches en fibres, elles peuvent irriter les intestins sensibles. Pour éviter ce désagrément, il faut bien les cuire et ajouter 1 cuillerée à soupe de bicarbonate de soude (en pharmacie) dans l'eau de cuisson. Cette astuce est également valable pour les haricots, les pois cassés et les choux de Bruxelles.

BIEN CONSERVER DES GOUSSES DE VANILLE

Pour qu'elles conservent tous leurs arômes, il faut les garder au sec, à l'abri de la lumière et de l'air. Idéalement, placez-les dans un tube en métal ou en verre. Mais surtout n'utilisez pas de bouchon en liège pour le fermer car cette matière favorise le développement de moisissures sur les gousses.

Quel encas glisser dans le cartable de son enfant ?

Idéalement un fruit. Vous pouvez, au choix, lui donner une pomme, une banane, deux abricots, une poire... Riches en vitamines et en minéraux, les fruits lui apportent tous les nutriments nécessaires à sa croissance, sans pour autant lui couper l'appétit pour le repas suivant. Autre encas intéressant sur le plan diététique, les fruits secs oléagineux (amandes, noix, noisettes...), à condition que l'enfant ait plus de 4 ans (risque d'étouffement chez les plus petits). Ils sont parfaits en cas de coups de pompe car ils donnent de l'énergie. Ils contiennent aussi des vitamines et des minéraux dont du magnésium antistress et des acides gras essentiels, en particulier des oméga 3, excellents pour le développement cérébral. Enfin, si votre enfant est un « bec sucré », vous pouvez glisser dans son cartable une barre de céréales aux fruits (évitez celles au chocolat souvent trop sucrées).

VOS COURRIELS

Bonsoir, j'aimais déjà beaucoup votre magazine, mais là, je l'apprécie encore plus car il est encore plus beau ! Je le trouve plus gai et plus moderne, bravo !
Patricia

Bonjour, j'ai essayé le site Bricolib (Attitude n° 46, p. 6), c'est une super bonne idée ! J'avais besoin d'une bétonnière juste pour un week-end et pas les moyens d'en acheter une. J'ai trouvé quelqu'un qui m'en a prêté une. En plus, c'était sympa de se rencontrer entre bricoleurs, on a aussi échangé nos astuces !
Alain

Chère rédaction d'Attitude, vous parlez du papier recyclé (Attitude n° 46, p. 7) c'est bien, mais il faut dire aussi aux gens de moins en gaspiller ! On imprime des documents qui ne sont pas toujours indispensables, par exemple. Nous imprimons en France en moyenne 28 pages par jour, c'est énorme ! Dites-le...
Kevin

N'hésitez pas à nous faire part de vos remarques et suggestions en nous écrivant à : **magazine-attitude@com-presse.fr** Nous vous répondrons et votre courriel sera peut-être publié.

SOMMAIRE

26 Nos actus
C'est en bref, et c'est ici

27 Formation
Focus sur la professionnalisation
La Cérémonie des Étoiles

28 Nos Services de Qualité de Vie pour le ministère de la Défense à Balard

29 Nos segments

35 Nos activités
Zoom sur Circles, Crèche Attitude et Amélis

36 Diversité
La mixité en actions

37 Stop Hunger
Sodexo soutient l'action bénévole de ses collaborateurs

EN COULISSES CHEZ SODEXO

UN PRIX POUR UNE VILLE À VISAGE HUMAIN

Pour Sodexo, leader mondial des Services de Qualité de Vie, il était naturel de s'associer à la création d'un nouveau prix, « Happy City », en faveur de la qualité de vie en ville. Avec ses partenaires, Nexity, AG2R la Mondiale et Suez Environnement, Sodexo a imaginé plusieurs trophées récompensant des initiatives innovantes. L'objectif : rendre la ville plus humaine, en préservant l'environnement et la santé. Le trophée Sodexo « Bien-être et Services de Qualité de Vie sur mon lieu de travail » a été décerné le 24 juin dernier à l'entreprise Ecov, qui propose un service unique connecté de stations de covoiturage. Le jury était présidé par le climatologue et glaciologue français de renom,

Jean Jouzel, Prix Nobel de la paix. Un prix « coup de cœur » des 4 partenaires a également été remis à la start-up Repar'tout, un service de réparation itinérant et ingénieux. **Plus d'informations sur www.prixhappycity.com**

LE RALLYE DU SEGMENT ENTREPRISES

Les 18 et 19 juin derniers, une convention cadre innovante du segment Entreprises a été organisée, en partie sous la forme d'un rallye. C'est aussi la première convention à regrouper l'ensemble des collaborateurs du segment toutes activités confondues : Restauration, Facilities Management, maintenance multitechnique, propreté… Ces deux jours ont permis de présenter aux 350 participants l'ensemble des Services de Qualité de Vie. Trente groupes ont ainsi visité chacun un site afin de découvrir une offre qu'ils ne connaissaient pas. Ces invités étaient conviés à devenir aussi acteurs des visites. Dotés d'iPad, totalement impliqués dans l'ère digitale, ils avaient entre autres pour mission de réaliser des minifilms de cette journée sur site, de répondre à des quiz-tests, de rédiger des rapports de visites. Un rendez-vous leur était ensuite donné au Lido pour une séance plénière plus théorique.

Roland-Garros et Sodexo
Un double gagnant

Pour la 27e année consécutive, Sogeres et Sports et Loisirs étaient partenaires des Internationaux de tennis de Roland-Garros. Sogeres a assuré la restauration des professionnels et des joueurs, tout comme la gestion complète et la commercialisation des 33 loges de réception. Quelques chiffres donnent idée de l'implication des équipes : 9 500 repas servis par jour, 60 menus différents et 400 collaborateurs mobilisés. 660 clients de Sogeres et des autres marques du Groupe Sodexo ont été invités durant la quinzaine : visite guidée du stade, découverte de l'offre Inspirations travaillée en collaboration avec Alain Ducasse Formation et, bien sûr, invitation aux matchs. Un événement prestigieux qui nécessite 4 mois de préparation pour les équipes Sogeres.

L'ÉDUCATION EST EN TOURNÉE

Thierry Person, Directeur général du segment Éducation de Sodexo France a débuté son Tour de France des régions. En juin dernier, il a rencontré les équipes et les clients de Sodexo et Sogeres de l'Ouest (Rennes et Nantes) et du Sud (Marseille). La mobilisation du segment Éducation est totale dans la quinzaine de villes programmées en 2015. À cette occasion, les responsables de sites sont réunis pour partager la stratégie du segment Éducation, découvrir les activités de Services de Qualité dans leur région, mais aussi échanger sur leurs préoccupations quotidiennes et renforcer la cohésion des équipes. Une synergie profitable à tous.

SODEXO POURSUIT LA PROFESSIONNALISATION DE SES COLLABORATEURS

Afin d'enrichir leurs compétences, les collaborateurs Sodexo ont la possibilité de suivre différents parcours de professionnalisation débouchant sur un diplôme. « Il y a souvent un élément déclencheur poussant un salarié à envisager cette formation, comme par exemple un de ses collègues qui s'est déjà engagé avec réussite dans une telle démarche », confie Marc Fouinat, formateur coordinateur Sodexo. L'autre élément clé, c'est l'engagement de Sodexo à créer des passerelles facilitant l'évolution des collaborateurs. « L'entretien annuel des employés est un moment privilégié. Il peut permettre au responsable d'identifier chez un individu un potentiel et des compétences, et ainsi déboucher sur une proposition de professionnalisation. Le collaborateur peut aussi être à l'origine de la demande. Dans la suite du processus, il sera important qu'il soit acteur de son destin et affiche sa volonté de progresser », précise le formateur. La réussite du parcours dépend ensuite de plusieurs facteurs : « Ce qui est important, c'est la confiance dans sa capacité à évoluer malgré les doutes et les embûches pouvant entourer une période de professionnalisation. L'autre atout fondamental, c'est la mobilité professionnelle du collaborateur, et sa faculté à répondre présent quand une opportunité se présente », note Marc Fouinat.

UNE CÉRÉMONIE DES ÉTOILES : 340 COLLABORATEURS HONORÉS

La Cérémonie des Étoiles 2015 s'est tenue le 7 juin dernier au Lido, à Paris. À cette occasion, 80 collaborateurs ont reçu une Étoile d'or récompensant leur fidélité à Sodexo depuis plus de 30 ans. Lors de cette soirée, 260 collaborateurs ayant suivi un parcours de professionnalisation se sont également vus remettre leur diplôme.

Si vous souhaitez nous communiquer une information, merci d'adresser un courriel à : communication.interne.fr@sodexo.com

Joao Gomes Zegre : « C'est une vraie fierté ! »

Entré chez Score comme chef de partie en mars 2007, Joao Gomes Zegre a rapidement été promu second de cuisine. En 2013, lors d'un entretien avec son chef de secteur, il s'engage dans un parcours de professionnalisation pour devenir chef : « C'était une opportunité pour évoluer dans ma carrière. Monsieur Laborie m'a fait confiance et m'a aidé à avancer dans mon projet, car il a senti que j'avais cette envie d'aller plus loin et de réussir. » Après un entretien individuel avec le responsable de la formation, c'est en septembre 2013 qu'il entame sa formation débouchant sur l'obtention du diplôme de chef. « C'était assez intensif, explique Joao Gomes Zegre, rien n'est évident car il faut se replonger dans les études tout en travaillant. Il ne faut pas se laisser abattre. À la fin, on en retire une réelle fierté car on a souffert pour réussir ! » À peine diplômé, le nouveau chef a vu ses qualités reconnues en étant promu chef du RIE Lafayette de Courbevoie (Hauts-de-Seine) en 2014, puis chef gérant du restaurant du Tribunal de grande instance de Créteil (Val-de-Marne) où 180 repas sont servis chaque jour.

Erratum

Dans le précédent numéro d'Attitude, page 27, les noms en légende des photos de Slim Largueche et de Banzoumana Camara ont été inversés. La rédaction leur présente ses excuses pour cette erreur.

UNE JOURNÉE AVEC… **Denis Joyeux,**

Directeur des opérations au siège du ministère de la Défense à Balard

Pour le nouveau siège du ministère à Balard (Paris), Sodexo Défense Services assure les Services de Qualité de Vie. « Notre maître mot est l'anticipation. Avant la livraison des nouveaux bâtiments, nous avons démontré notre expertise sur la parcelle Est du site, en prenant en charge certaines missions par anticipation : hôtellerie, nettoyage des bureaux et de la voirie notamment. Nous avons rassuré notre client sur le plan logistique. »

« Chacune des deux parcelles (Est et Ouest) de Balard compte deux restaurants, deux brasseries, une salle à manger pour les officiers généraux, une cafétéria et des points de vente à emporter. Nous proposons également une prestation événementielle et des plateaux-repas. En tout, nous servons 7 500 repas par jour. »

La nature du site exigeait une logistique particulière liée à son étendue (330 000 m² de bureaux et 16 ha de superficie totale), aux exigences de sécurité et d'organisation : « Par exemple, nous avons très longuement travaillé sur le système d'encaissement pour la restauration. C'était une prouesse car c'est la première fois que sont réunis sur un même site tous les corps d'armée. Nous nous occupons de la réception et de la livraison de toutes les marchandises sur le site, et de la collecte des déchets (2 100 tonnes/an). »

« Nos équipes gèrent l'accueil, le filtrage des visiteurs et le gardiennage. Mais aussi le space planning (organisation des bureaux, par exemple, et des 400 salles de réunion), l'hébergement (900 chambres). Deux conciergeries proposent notamment des services de pressing, de retoucherie, de coiffeur et bientôt de salon esthétique. »

« Nous assurons l'entretien des espaces verts (6 ha), la manutention et des petits travaux, les 3D (désinfection, désinsectisation, dératisation), le nettoyage des locaux… »

PRODUITS FRAIS ET FILIÈRES LOCALES

En achetant plus de 60 % de ses produits alimentaires directement auprès du producteur, Sodexo s'engage durablement vis-à-vis des fabricants tout en assurant un meilleur suivi qualité et une meilleure traçabilité des produits. La preuve par trois.

Les Fermes Bio d'Île-de-France sont les partenaires de Sodexo depuis 2013. Cette coopérative d'agriculteurs basés principalement en Seine-et-Marne fournit les pommes de terre brossées, les carottes lavées et les pommes qui sont livrées toute l'année aux crèches parisiennes, soit 400 établissements. La Ville de Paris, cliente de Sodexo, était très exigeante sur le bio et les circuits courts. « Nous travaillons avec plusieurs agriculteurs à qui nous avons passé commande dès les semences, raconte Asma Bennour, directrice de site Sodexo, ils produisent donc pour nous et savent qu'ils vont écouler leur récolte. » Les producteurs livrent à la plate-forme Sodexo de Rungis qui redistribue ensuite dans les établissements. « Il n'y a pas d'intermédiaires entre les agriculteurs et nous, ce qui facilite les échanges », souligne Aurélia Bergeot, déléguée régionale achats.

Le goût des yaourts fermiers

Même choix dans le Maine-et-Loire où le GAEC* du Lathan, avec sa marque Douceur Angevine, fournit depuis plusieurs années la cuisine centrale d'Angers en yaourts, environ 10 000 par mois, destinés aux écoles de la ville. Comme le souligne Jean-Michel Noël, responsable opérationnel des achats Ouest et Centre, « les yaourts, nature et aux fruits, sont fabriqués exclusivement avec le lait du jour de la ferme. Ils sont onctueux, sans acidité. » Le lait arrive de la salle de traite dans l'atelier par un « lactoduc », et pour réduire l'impact environnemental lié au transport, l'agriculteur livre directement sur la plate-forme locale de Sodexo. « Ce sont des solutions à la fois écologiques et économiques qui assurent la longévité et la qualité du produit. Le GAEC du Lathan est aujourd'hui notre référence régionale en produits fermiers. » Un partenariat qui a permis de mieux faire connaître ces agriculteurs : Douceur Angevine est désormais proposée dans les restaurants locaux.

La ferme de Béthanie

Située en Normandie, la ferme de Béthanie est un Esat (Établissement et service d'aide par le travail) créé en 1997. Il fait partie de la Fondation Bon Sauveur de Picauville (Manche). Depuis de nombreuses années, la ferme contribue à l'insertion de travailleurs handicapés. Aujourd'hui, ce sont huit personnes, encadrées par deux professionnels, qui travaillent dans un atelier entièrement remis à neuf en 2014.« Les yaourts produits sont vraiment haut de gamme, précise Marie-Laure Vignelles, responsable des achats Paris IDF et Normandie, ils nous fournissent en yaourts nature et sur lit de fruits, et en fromages blancs. » Aujourd'hui, 14 000 pots ont été vendus sur une vingtaine de sites pour un

partenariat qui a débuté en décembre 2014. « Nous avons d'ores et déjà d'excellents retours de nos clients. »

**Groupement agricole d'exploitations en commun*

Si vous souhaitez nous communiquer une information, merci d'adresser un courriel à : communication.interne.fr@sodexo.com

SODEXO S'ENGAGE DANS LA PRÉVENTION CONTRE L'OBÉSITÉ

À l'occasion de la 6e Journée Européenne de l'Obésité, Sodexo a participé, le 22 mai dernier, à une journée d'information et de prévention organisée à la clinique du Diaconat à Strasbourg (Bas-Rhin). Le thème choisi cette année par le Collectif National des Associations d'Obèses (CNAO) était le surpoids infantile, un sujet particulièrement sensible en Alsace où près de 21 300 jeunes âgés de 0 à 18 ans sont obèses*.

C'est dans le hall et le jardin de la clinique que de nombreux stands et ateliers étaient installés, parmi lesquels celui de la nutrition, organisé en partenariat avec Sodexo. « Nos diététiciennes ont animé le stand en proposant des jeux éducatifs tels que le vrai-faux sur

les aliments, raconte Jérôme Bauchet, directeur Hospitalité chez Sodexo Santé. Mais aussi pour apprendre à lire les étiquettes sur les produits, privilégier des recettes diététiques et gourmandes, ou préparer un goûter équilibré et peu coûteux, par exemple. »

Le stand Sodexo se situait à côté de celui des professionnels de santé de la clinique, chirurgiens, endocrinologues, kinésithérapeutes et psychiatres très engagés dans la prise en charge des patients en surpoids. « Nos diététiciennes ont également participé aux conférences organisées dans la journée. Comme elles interviennent dans les établissements scolaires de la ville, elles sont connues des parents et de leurs enfants. C'est important pour Sodexo, car cela montre que nous sommes un vrai partenaire dans cette action de prévention », souligne Jérôme Bauchet.

De nombreux parents sont venus s'informer au cours de cette journée, ainsi que deux classes de primaire accompagnées de leurs enseignants.

Source : Centre européen du diabète

TROPHÉES NOUVELLES FRONTIÈRES CITOYENNES, UNE PREMIÈRE

Le 5 mai dernier, la première cérémonie des Trophées Nouvelles Frontières Citoyennes créés par Sodexo se déroulait à Paris. L'occasion de saluer l'engagement d'acteurs privés, publics ou associatifs, et de récompenser l'action de ceux qui contribuent à la réinsertion et à la resocialisation des personnes détenues. Lors de la cérémonie, douze participants se sont vu remettre les 4 Trophées :

- Catégorie « Dedans-Dehors » : l'association Îlot et les entreprises APRR et Stokomani.

- Catégorie « Client engagé » : les entreprises Le Fil, Propress Conseil et Publicis.
- Catégorie « Formation et Compétences en prison » : les entreprises Schaeffer et Café Folliet et la Communauté d'Agglomération Val de France.
- Catégorie « Coup de cœur » : les entreprises Modern Décor, EML Distribution, Les Tendances d'Emma et JC Decaux Cyclocity.

Nicolas Thomazo, Président de Sodexo Justice Services, a rappelé que « Sodexo est fier de contribuer, par le travail et la formation, à la réinsertion des personnes détenues, et de mettre à l'honneur ceux qui partagent cet engagement avec nous. »

INSPIRATIONS HANDICAP, UNE NOUVELLE OFFRE SOGERES

En proposant une offre dédiée au monde du handicap, Sogeres étoffe sa gamme Inspirations après celles destinées aux résidences de service, aux seniors, aux établissements de santé de court séjour et aux cliniques spécialisées et psychiatriques. Pensée pour répondre à tous les besoins et toutes les formes de handicap, des jeunes adultes travaillant en Esat* aux résidents des MAS** et aux enfants des IME***, l'offre Inspirations Handicap a pour fil rouge le plaisir de manger. « Pour des personnes en situation de handicap, le rapport à l'alimentation est souvent compliqué, souligne Pascale Boussidan, chef de service marketing. Notre ambition est d'aider à trouver ou retrouver du plaisir à manger, par un repas convivial, en proposant des menus équilibrés, sains et gourmands à la fois. »

Recettes étonnantes et convivialité

En s'appuyant sur ses trois piliers Nature, Saveurs et Prévenance, Sogeres a conçu, avec les équipes Alain Ducasse Éducation qui ont également formé les chefs, des recettes inédites à partir des produits de saison. « Pour l'apprentissage du goût, nous proposons les amuse-bouches : des plats aux saveurs inhabituelles telles que la purée betteraves-framboises ou le gâteau de pommes de terre sucré. » De nombreuses recettes ont été créées, maîtrisées en sucre et en matières grasses, afin de limiter les risques de prise de poids. Pour renforcer les liens entre les équipes et les convives, la présence du chef en salle est accentuée avec, entre autres, une nouvelle animation, « La Table du chef » qui permet à une dizaine de convives d'être servis comme au restaurant. Une offre spécifique pour les travailleurs handicapés en cuisine, au sein de structures Esat, a également été créée. « L'objectif est de donner aux travailleurs et aux moniteurs les moyens de réaliser une prestation culinaire conforme à nos standards. » Présentée sur le salon Unapei, l'offre a déjà séduit. Elle sera déployée en septembre.

Établissements et services d'aide par le travail
**Maisons d'accueil spécialisées*
***Instituts médico-éducatifs*

UN CONCOURS AU PARFUM D'ENFANCE

Depuis 17 ans, Sodexo Santé Médico-Social organise, dans toute la France, le concours « Un pour Tous, Tous pour Un » en partenariat avec des établissements pour personnes handicapées. Ce concours permet d'améliorer la Qualité de Vie des personnes handicapées et des équipes sur place, tout en renforçant les liens entre eux. Pour le concours, chaque équipe se compose de trois membres : une personne en situation de handicap, un éducateur et un chef Sodexo. Les trios sont notés sur des critères de présentation, d'originalité de la recette et de saveurs, mais également sur le respect des règles d'hygiène, la faisabilité en restauration collective et l'accompagnement de la personne en situation de handicap.

Cette année, les 125 équipes participantes devaient créer une recette autour du thème « Revisitez le dessert de votre enfance ». Les finales régionales se sont déroulées du 2 avril au 9 juin 2015. Sept équipes finalistes se sont retrouvées le 25 juin à l'École Lenôtre à Plaisir (Yvelines) pour une ultime épreuve. Le jury, présidé par le chef étoilé Michel Bras, et composé de professionnels de la restauration et de représentants du milieu médico-social, a récompensé l'équipe de la Fondation St-Jean-de-Dieu, USEP Lecourbe. Ce trio, composé d'Alkaly Gassana (résident), d'Amélie Verquere (éducatrice) et de Cédric Colpin (chef Sodexo), a imaginé « La gourmandise d'Alkaly », un croustillant choco-Gavotte avec un dôme de pana cotta Carambar et cercle de génoise noisette.

Si vous souhaitez nous communiquer une information, merci d'adresser un courriel à : communication.interne.fr@sodexo.com

LE PUY DU FOU : UNE VITRINE D'EXCEPTION

Chaque année, une soixantaine de personnes, clients et responsables régionaux, sont invitées fin juin pour un week-end au parc du Puy du Fou (Vendée). En juin dernier, des représentants de l'Université catholique de l'Ouest, de collèges et de lycées, ont profité de ce lieu unique. Au programme : découverte du Parc et son survol en hélicoptère, de la fauconnerie, des écuries, des spectacles historiques de jour ou encore « La Cinéscénie », le plus grand spectacle de nuit au monde. C'est l'occasion pour les équipes de Sodexo de renforcer les liens avec leurs clients lors de ce moment convivial. C'est également un moment de choix pour leur montrer la large palette de services qu'offre Sodexo sur ce site. Car le Puy du Fou est une vitrine privilégiée. Les équipes de Sodexo y assurent la restauration, l'hôtellerie, la blanchisserie… Elles préparent ainsi 20 000 repas par jour, s'occupent de 400 chambres et de 4 suites. Les 35 collaborateurs permanents reçoivent du soutien en haute saison. On compte alors 470 collaborateurs sur le site. Et les métiers sont nombreux et variés : livreurs, costumières, responsables blanchisserie, chefs de cuisine, techniciens de maintenance, responsables hôtellerie et point de vente… Tous les costumes des spectacles, par exemple, passent entre les mains de la blanchisserie Sodexo.

LA NUTRITION AU SERVICE DU FOOTBALL

Éduquer à la citoyenneté et à la Qualité de Vie par le sport, telle est la vocation du FondaCtion du Football. À travers différentes actions mises en œuvre en faveur du fair-play, de l'engagement citoyen, de l'égalité des chances, de l'environnement et de l'initiation à la santé, cette fondation « s'évertue à exploiter les qualités éducatives du football pour nourrir les projets d'utilité publique et encourager la recherche sur l'innovation sociale dans le football », comme l'explique Patrick Braouezec, son président. Depuis 2008, Sodexo soutient le programme d'initiation à la santé à travers des actions sur les questions nutritionnelles. Grâce à différentes interventions, théoriques et pratiques, les diététiciennes de Sodexo se déplacent au sein de clubs pilotes de foot partout en France pour donner les clés d'une alimentation saine et équilibrée aux plus jeunes. Les footballeurs en herbe, entre 5 et 15 ans, apprennent ainsi à se nourrir avant, pendant et après la pratique sportive. Avec le but d'intégrer cette hygiène de vie à leur quotidien, tout en établissant un dialogue social et pédagogique avec les parents. Cours théoriques ludiques, ateliers, quiz, stands, questions-réponses, goodies éducatifs sont au programme de ces interventions. Chaque année, une dizaine sont ainsi réalisées sur les terrains aux quatre coins du territoire.

UN LABEL POUR L'INSTITUT PIERRE FABRE

La restauration de l'Institut de recherche Pierre Fabre à Toulouse (Haute-Garonne) a obtenu, le 10 juin dernier, la labellisation 5S pour la partie restauration, assurée par les collaborateurs de Sodexo. Depuis un an et demi, l'équipe, encadrée par Julien Barrière, responsable de site, a mis en place cette démarche afin d'améliorer la qualité des services pour une satisfaction client/consommateurs dynamique et renforcée. Et ceci tout en prenant en compte le confort de travail de l'équipe Sodexo.
Gain de temps et efficacité en ont été les maîtres-mots. Pour ce faire, une pilote s'est portée volontaire, Valérie Fournes-Saez, chef de groupe, appuyée par un logisticien, Marc Lacrampe, chef de cuisine. Leurs missions : animer des ateliers de travail en vue d'optimiser l'organisation générale du site et de standardiser les actions communes. Ainsi de nombreuses adaptations ont vu le jour comme, par exemple, un étiquetage précis des chariots servant à débarrasser la vaisselle, un rangement bien défini des armoires chaudes ou encore un nouveau visuel de la feuille de réapprovisionnement des yaourts et des boissons. Pour l'équipe, fortement investie depuis de nombreux mois ; et bien consciente du chemin parcouru et des progrès réalisés, c'est une fierté d'avoir réalisé ensemble ce travail.

L'équipe Sodexo de l'Institut de recherche Pierre Fabre à Toulouse

« Une équipe engagée au service de son client, c'est l'impact durable de cette démarche pour améliorer sans cesse la Qualité de Vie sur le lieu de travail de nos clients/consommateurs », confirme Martin Pailler, responsable régional. Le client, lui aussi, s'est immédiatement impliqué et mobilisé dans sa mise en place. Pour le directeur du site, Liberto Yubero, la capacité de l'équipe Sodexo à faire évoluer ses pratiques afin d'optimiser le gain de temps et l'efficacité, tout en garantissant la qualité de ses services, constitue un signal fort de son adaptabilité et de sa recherche permanente de performance au bénéfice de ses clients.

ÉNERGIE ET MAINTENANCE
LE COURANT PASSE AVEC HAMMERSON !

La société foncière Hammerson, spécialisée dans le secteur du commerce, vient de renouveler sa confiance aux équipes Énergie et Maintenance.
Suite à sept appels d'offres simultanés concernant sept de ses centres commerciaux, Hammerson a reconduit pour trois ans les partenariats pour les centres de Bercy 2 à Paris et des 3 Fontaines à Cergy-Pontoise. Un nouveau centre, O'Parinor à Aulnay-sous-Bois, le plus important en surface (90 000 m², 210 boutiques), est également confié à Sodexo. Ces contrats portent sur des prestations multitechniques qui vont de la climatisation au chauffage ou à la plomberie, en passant par la maîtrise des consommations énergétiques. Les enjeux étaient majeurs pour le groupe : la fidélisation et le développement. La réussite est sans conteste due au travail des équipes opérationnelles qui a légitimé la reconduction des contrats en cours. Mais c'est aussi la capacité de Sodexo à innover qui ouvre la porte à de nouveaux partenariats : l'accompagnement pour l'obtention de la certification Breeam (le label Haute Qualité Énergétique européen), les solutions proposées telles que les QR code, la solution monitorée contribuant à la maîtrise des consommations énergétiques, etc.

Si vous souhaitez nous communiquer une information, merci d'adresser un courriel à : communication.interne.fr@sodexo.com

TROPHÉE CULINAIRE SCORE : BRAVO À TOUS !

Le 24 juin dernier, le concours culinaire organisé par Score a remporté l'adhésion des participants, équipes et clients. Le challenge était exigeant : chaque équipe composée de deux personnes, un chef ou second de cuisine et un client, devait réaliser huit plateaux comportant une entrée, un plat et un dessert, le tout pour la somme de 5 € par plateau et en 2 heures 30. Plusieurs critères étaient exigés pour les recettes : l'entrée devait être réalisée avec des produits d'Île-de-France et le dessert être une tartelette. Pour le plat, le produit devait être mis à l'honneur et la cuisine privilégier la simplicité de la réalisation et l'originalité de la texture. Enfin, le plateau complet devait être soigné et élégant.

Mettre à l'honneur son métier

Comme le souligne Claude Meyer, directeur des opérations, « un trophée culinaire est une belle façon de célébrer notre métier. C'est un évènement important pour nos équipes et nos clients qui se sont pris au jeu très rapidement. » Le Trophée s'est déroulé à l'atelier des Chefs, à Paris, un atelier où des chefs partagent leur expérience et donnent des cours. Les six équipes participantes se sont affrontées en présentant leurs créations à un jury composé de clients et de professionnels. Le 1er prix a été remporté par AFNOR, les 2e et 3e par les binômes d'Airbus et de Prédica.

Une expérience marquante

Christian Le Diouron, délégué régional Afnor et membre du binôme gagnant, trouve l'idée du concours « géniale » : « C'est le chef Laurent Baratte qui me l'a proposé et j'ai tout de suite dit oui. Il cuisine vraiment très bien, je me suis donc positionné comme la petite main dans une optique d'une belle complémentarité ! » Ils avaient notamment proposé en plat un mille-feuille de volaille et calamar géant, romarin et citron vert, carottes parisiennes et petits oignons au miel. Les résultats ont été dévoilés le 1er juillet à La Grande Verrière, au Jardin d'Acclimatation, à Paris, lors d'une soirée réunissant l'ensemble des clients de Score.

LA GRIFFE AU GOÛT DU JOUR

En 2009, Score lançait son offre Griffe, Terroirs d'aujourd'hui. Six ans plus tard, la Griffe qui est déployée aujourd'hui chez 138 clients s'offre une seconde jeunesse pour répondre aux attentes identifiées des convives et des clients et insuffler une nouvelle dynamique auprès des équipes. S'appuyer sur des fondamentaux tout en introduisant des nouveautés, telle est la promesse de l'offre Griffe 2.0. Pour Julie Cailleau, responsable marketing, qui travaille en étroite collaboration avec Charles Guilloy, conseiller culinaire, « il s'agit de réaffirmer l'identité de Griffe, en travaillant, par exemple, des produits locaux, issus de l'Île-de-France, Score étant historiquement implanté dans cette région. Mais aussi de proposer des recettes plus simples, d'apporter plus de modernité dans leur réalisation et le service. »

Simplicité et modernité

L'écoute des clients et des convives montre une envie de simplicité tant dans le choix proposé, l'élaboration des recettes que dans leur intitulé : « Un bœuf bourguignon doit ressembler à un bœuf bourguignon tel que l'on se l'imagine, dans sa version classique ». Ainsi, l'offre comportera moins de recettes mais davantage de plats- signatures réalisés avec quatre ingrédients maximum. Parmi les nouveautés présentées, les desserts ont une place privilégiée à travers une déclinaison de la tartelette, proposée sous différentes formes géométriques. « La tartelette est un dessert gourmand et simple à réaliser, poursuit Julie Cailleau. L'originalité sera aussi dans la garniture avec une grande variété de textures et de saveurs. »

Pour apporter plus de modernité, les offres de restauration alternatives sont également retravaillées tout comme les éléments d'ambiance (signalétique et vaisselle). Cette dynamisation de l'offre va offrir l'opportunité aux équipes de rentrer en mode projet avec leurs clients et sera un atout majeur pour la fidélisation.

DES SERVICES AU QUOTIDIEN

Pour faciliter le quotidien des particuliers, Sodexo propose des services sur (ou à proximité de) leur lieu de travail et à domicile : conciergerie d'entreprise, crèches et services d'aide à domicile pour personnes âgées dépendantes ou handicapées. Et ce, pour toutes les étapes de la vie.

La petite enfance : environnement et pédagogie

Crèche Attitude est l'un des premiers réseaux de crèches conventionnées avec 126 établissements en France. 7 000 enfants de 0 à 3 ans y sont accueillis chaque année en accueil régulier, en halte-garderie ou en accueil d'urgence. Dans des lieux pensés pour le bien-être et l'éveil des tout-petits, l'équipe pédagogique prépare les enfants à devenir des citoyens du monde. « Nous souhaitons contribuer à ouvrir l'enfant sur le monde extérieur, tout en respectant son rythme », précise Céline Ginestet, directrice marketing et communication. Sensible au respect de l'environnement, Crèche Attitude est en voie de labellisation « Écolo Crèche ».

Le quotidien facilité

Avec près de 100 sites et 93 collaborateurs en France, Circles propose à ses clients des conciergeries sur site ou en ligne. Sur site, un espace conciergerie est installé, animé par un concierge qui coordonne l'ensemble des services proposés aux collaborateurs : courses de la vie quotidienne (pressing, paniers de fruits et légumes…), bien-être (coiffure, massage…), mais aussi aide administrative (renouvellement de carte grise…), shopping minute, billetterie ou entretien de véhicule. Comme l'explique Sophie Belval, responsable ressources humaines : « Au travers de sa gamme de services, Circles contribue à la qualité de vie et à la performance des salariés de ses clients. Les mêmes services sont accessibles via la conciergerie virtuelle lorsqu'on ne peut pas installer un espace au sein de l'entreprise. » Une autre déclinaison est possible pour optimiser et décloisonner les espaces : le café conciergerie. Situé dans le restaurant d'entreprise, il offre les mêmes services de conciergerie mais aussi de la petite restauration.

L'aide à domicile pour les plus âgés

Comment répondre au vieillissement de la population, en sachant que 95 % des personnes souhaitent vieillir à domicile ? La réponse d'Amelis consiste à se positionner comme un spécialiste de l'aide et du maintien à domicile destinés aux personnes âgées dépendantes afin de les aider à réaliser les gestes de la vie quotidienne : repassage, entretien, courses, promenades… L'entreprise propose également des services plus techniques tels que la garde de jour et de nuit, et des services complémentaires : repas et transports, par exemple. « Nous travaillons avec l'ensemble des acteurs médicaux et sociaux, explique Aurélie Barthélémy, responsable ressources humaines : Amelis, c'est 320 collaborateurs, dont 280 auxiliaires de vie et une équipe dédiée au contrôle qualité. » Présente en région parisienne, Nice et Cagnes-sur-Mer, Amelis s'est récemment développée en franchise.

Si vous souhaitez nous communiquer une information, merci d'adresser un courriel à : communication.interne.fr@sodexo.com

SODEXO S'ENGAGE POUR L'INCLUSION

Depuis 2012, le Groupe Sodexo a inscrit la thématique de **l'orientation sexuelle et de l'identité de genre** comme cinquième de ses priorités en matière de diversité.
« Plus nos équipes sont diverses, plus elles sont performantes car créatives et innovantes. L'orientation sexuelle est l'une des composantes de cette diversité, pour laquelle le thème de l'inclusion prend tout son sens tant le sujet est entouré de nombreux tabous. Il était donc important de créer les conditions favorisant un climat inclusif pour nos collaborateurs LGBT (lesbiennes, gays, bisexuels et transsexuels), afin qu'ils se sentent respectés pour ce qu'ils sont. Être épanoui dans son environnement de travail est un gage d'efficacité », confie Alain Masson, Responsable Diversité Sodexo France.
Une priorité également développée avec le lancement de **Pride France** en 2014. « Ce réseau ouvert à tous les collaborateurs, quelle que soit leur orientation sexuelle, a pour vocation d'échanger, de sensibiliser et de libérer la parole sur la question de l'orientation sexuelle dans l'entreprise », note Alain Masson.
Enfin, cette politique menée par la direction générale de Sodexo s'est concrétisée, le 24 mars dernier, par la signature de **la charte de l'association L'Autre Cercle** qui lutte contre les discriminations liées à l'orientation sexuelle et à l'identité de genre. Parmi les engagements apparaissant dans ce document : assurer aux collaborateurs LGBT un environnement inclusif, une égalité de traitement et un soutien face à tout acte discriminatoire.

Le 24 mars dernier, Marc Plumart, Directeur Général de Sodexo France, a signé la charte de l'Autre Cercle, en présence de Pascale Boistard, secrétaire d'État aux droits des femmes, et Jacques Toubon, Défenseur des Droits.

Une table ronde autour du lien entre mixité et performance

Lors de cette table ronde, le lien entre mixité et performance des équipes a été évoqué.

Le 23 juin, Sodexo a organisé, à la tour Eiffel, une table ronde animée par la journaliste Isabelle Giordano sur le thème de la mixité hommes-femmes comme facteur de performance dans l'entreprise.
Après une introduction de Marc Plumart, Directeur Général de Sodexo France, ont été dévoilés les résultats de l'enquête interne suivie par Yohan Dehé, en charge de l'engagement chez Sodexo. Menée auprès de 50 000 managers dans près de 60 pays, elle établit le lien entre mixité des équipes et divers indices de performance financiers et non financiers comme l'engagement, le taux de satisfaction client… Michel Ferrary, professeur de gestion des ressources humaines à l'Université de Genève et à la Skema Business School à Lille, et auteur d'études sur la mixité, a ainsi évoqué la position de bon élève de Sodexo en la matière, notamment dans les comités de direction. Nathalie Bellon-Szabo, Directrice Générale Sodexo Sports et Loisirs, Marie-Françoise Lebon-Blanchard, présidente de l'association Femmes de justice, Monique Rolland, directrice des ressources humaines de Korian et Benoît Rabourdin, directeur général de Nestlé Professionnal, ont ensuite croisé leur expérience et évoqué l'impact des actions en faveur de la mixité. Composé de nombreux clients du Groupe Sodexo, le public a été invité à prendre la parole pour échanger avec ces intervenants.

STOP HUNGER NOS COLLABORATEURS RÉCOMPENSÉS POUR LEUR ENGAGEMENT BÉNÉVOLE

Conseillère en orientation socioprofessionnelle à la maison d'arrêt d'Osny (Val-d'Oise), Marie-Nelly Annette a été honorée, comme trois autres collaborateurs de Sodexo, pour son engagement bénévole dans la lutte contre la faim et la malnutrition. Le 3 mars dernier, lors de la soirée des donateurs, elle a ainsi reçu un chèque de 2 667 euros au profit de l'unité locale de la Croix-Rouge des trois communes de Romainville, Noisy-le-Sec et Montreuil dont elle assure la présidence depuis l'été 2014.
Bénévole depuis 2013 au sein de la structure, Marie-Nelly Annette donne entre 20 et 30 heures chaque mois pour participer à plusieurs actions : collecte alimentaire, distribution aux bénéficiaires par le biais d'une épicerie sociale, ateliers de cuisine, ronde de surveillance et d'aide auprès des SDF (maraudes), projet de distribution alimentaire itinérante… « Lorsque j'ai répondu fin 2012 à un appel à bénévoles de l'unité locale de la Croix-Rouge, c'était dans une volonté d'apporter ma contribution, mon savoir-faire et mes compétences dans une action concrète permettant de réduire la misère. Je voulais me rendre utile et faire avancer les choses », précise Marie-Nelly Annette.
La somme reçue lors de cette soirée des donateurs sera affectée spécifiquement à l'organisation des maraudes au profit des SDF. « Il y a de plus en plus de personnes qui vivent dans la rue. Lors de chaque maraude, nous touchons entre 20 et 40 personnes. Ce don va permettre de leur proposer une nourriture plus variée et pas seulement des soupes et du café », confie Marie-Nelly Annette.

Comme trois autres collaborateurs de Sodexo, Marie-Nelly Annette (2e en partant de la droite) a été honorée par Michel Landel, directeur général de Sodexo France, lors de la soirée des donateurs qui s'est déroulée le 3 mars 2015.

Gagnez 2 000 € pour l'association de votre choix !

Vous êtes collaborateur de Sodexo et impliqué en tant que bénévole dans une association ou organisation menant des actions concrètes et pérennes en matière de lutte contre la faim et la malnutrition au bénéfice de personnes dans le besoin ?

N'HÉSITEZ PLUS !

Demandez votre dossier de candidature auprès de Mathilde Loing (mathilde.loing@stop-hunger.org) et retournez-le avant le 31 décembre 2015 pour tenter de faire partie des collaborateurs qui se verront remettre un chèque de 2 000 € au profit de la structure qu'ils soutiennent, lors de la prochaine soirée des donateurs le 3 mars 2016.

Si vous souhaitez nous communiquer une information, merci d'adresser un courriel à : communication.interne.fr@sodexo.com

Alexandre Jollien
nous donne une belle leçon de vie

Le cordon ombilical enroulé autour de son cou à la naissance l'a privé d'oxygène, entraînant une infirmité motrice cérébrale. Mais, Alexandre Jollien ne se résume pas à ses maux. Brillant philosophe, écrivain, adepte de la méditation, il nous régale de ses mots. Des mots qui sourient à la vie.

ATTITUDE : Pour beaucoup, vous êtes un exemple. Comment vivez-vous cela ?

Alexandre Jollien : Je crois que si on me voyait deux minutes dans mon quotidien, je ne serais plus perçu comme tel. J'ai beaucoup de blessures, énormément de défauts, mais ce qui me caractérise, c'est une volonté de progresser, de cheminer toujours plus vers la joie, la paix et l'amour. Je considère la confiance des gens comme un cadeau, une responsabilité aussi et j'essaie donc de faire du quotidien un laboratoire pour découvrir des outils existentiels, des exercices spirituels.

Comment faites-vous pour ne pas en vouloir à la vie de vous avoir joué ce sale tour ?

A. J. : J'essaie de me débarrasser des catégories comme « juste », « injuste ». Un tremblement de terre, une maladie ou un handicap c'est beaucoup de souffrances, mais c'est surtout une malchance plus qu'une injustice. Ce qui m'aide aussi, c'est de considérer tout comme une chance de progresser.

La joie est toujours possible, quelles que soient les circonstances, dites-vous. Quel est votre secret de votre optimisme !

A. J. : Toute tradition spirituelle nous invite à changer de point de vue, à descendre au fond du fond pour dépasser le point de vue de l'ego qui ne fonctionne que selon les « j'aime », « je n'aime pas ». Plus qu'un optimisme, je parlerais plutôt d'un déménagement intérieur qui vit plus en profondeur les choses du quotidien et donc qui est moins à la merci du va-et-vient émotionnel.

Vous êtes souvent très drôle. Le rire guérirait-il de tout ?

A. J. : Le rire est un instrument de la vie qui permet d'avoir un certain recul et de donner sens notamment aux épreuves. À distinguer de la moquerie, qui se défoule sur la faiblesse des autres et qui, au fond, est très cruelle. Le rire permet une certaine légèreté. Souvent, nous ne prenons pas au sérieux ce qui l'est vraiment, c'est-à-dire la joie, la solidarité, l'amour et, en tout cas, pas les apparences, le matériel, la richesse.

Quelle est votre définition du bonheur ?

A. J. : Je crois de moins en moins au bonheur, perçu comme un état de grande satisfaction plus ou moins durable. Je pense que la joie est beaucoup plus humble et donc beaucoup plus accessible et plus compatible avec les hauts et les bas du quotidien : elle consiste à un dire « oui » à tout ce qui arrive sans que l'amertume, les regrets et les fausses attentes viennent nous empêcher de profiter de la vie.

Et celle de l'amour ?

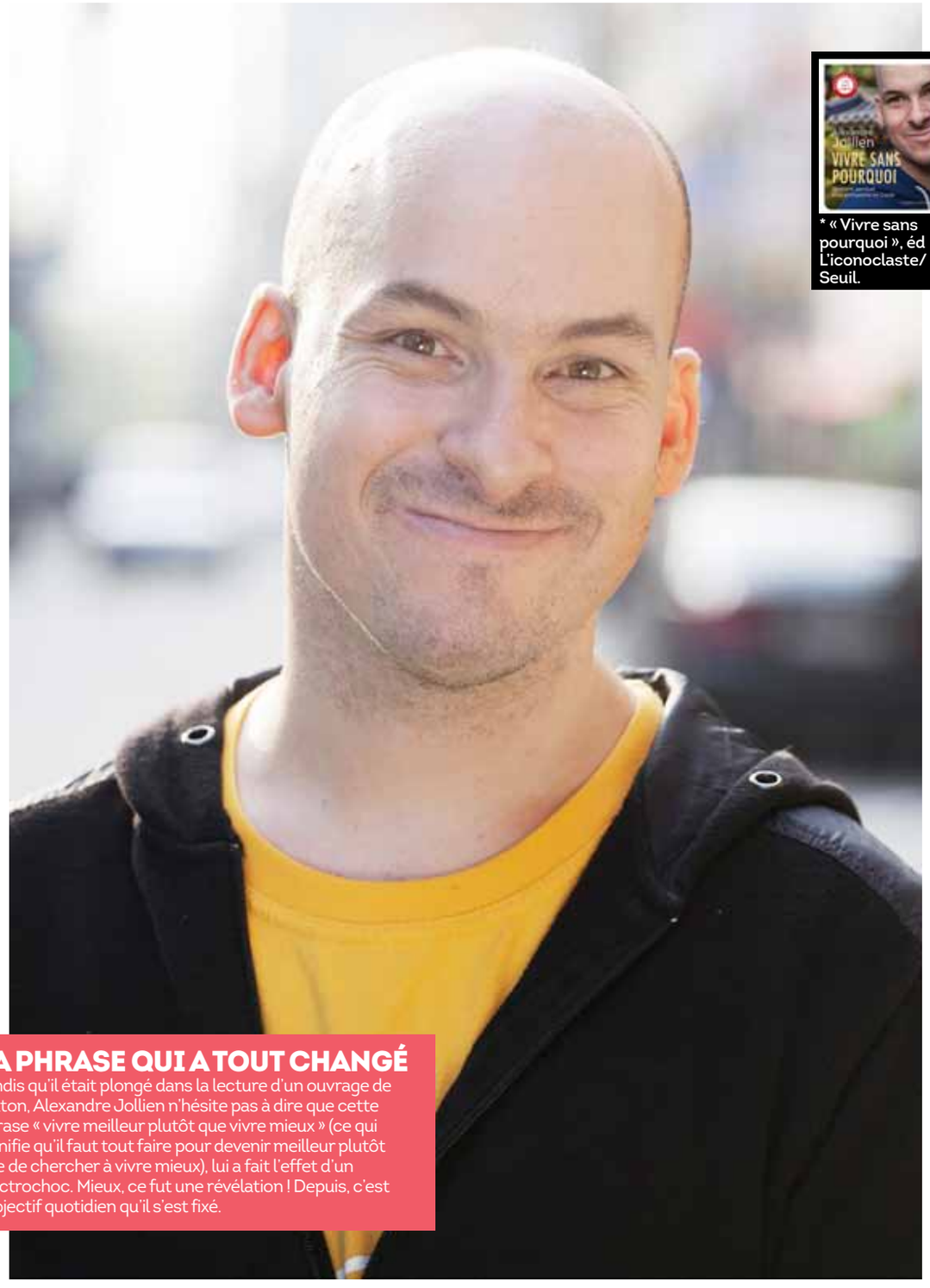
A. J. : L'amour, c'est se réjouir qu'une chose ou qu'un être existe. Le vrai amour est inconditionnel. On n'aime pas l'autre pour quelque chose, parce qu'on a un intérêt, non on l'aime gratuitement et sans condition.

Selon votre dernier ouvrage « Vivre sans pourquoi »*, se poser moins de questions permettrait de se sentir plus léger ?

A. J. : Pourquoi vivre sans « pourquoi » ? Parce que c'est ainsi, peut-être, qu'on se détache de la dictature de l'après pour vivre dans le présent. Parce qu'on se libère du poids du qu'en-dira-t-on pour passer du désir de plaire à tout prix à l'amour gratuit. Peut-être aussi pour vivre un peu moins dans la course aux objectifs et habiter le présent.

Avoir des projets, des buts serait donc inutile ?

A. J. : Il faut bien distinguer avoir des projets et conditionner notre joie à des objectifs. Là aussi, le zen peut nous enseigner à faire chaque chose à fond tout en étant détaché du résultat. Bref, avoir des objectifs sans être leur esclave.



* « Vivre sans pourquoi », éd L'iconoclaste/ Seuil.

LA PHRASE QUI A TOUT CHANGÉ

Tandis qu'il était plongé dans la lecture d'un ouvrage de Platon, Alexandre Jollien n'hésite pas à dire que cette phrase « vivre meilleur plutôt que vivre mieux » (ce qui signifie qu'il faut tout faire pour devenir meilleur plutôt que de chercher à vivre mieux), lui a fait l'effet d'un électrochoc. Mieux, ce fut une révélation ! Depuis, c'est l'objectif quotidien qu'il s'est fixé.

5 gestes pour une rentrée écolo

C'est le moment de prendre de bonnes résolutions ! Au bureau, ou à l'école, on adopte les réflexes qui préservent la planète.

1 J'OPTE POUR DES FOURNITURES VERTES

Certains produits (colles, crayons, feutres…) peuvent contenir des solvants, des conservateurs ou des matériaux lourds nocifs pour la planète et notre santé. Cela peut entraîner des maux de tête et des irritations au niveau de la gorge, du nez ou des yeux. Pour éviter ces désagréments, mieux vaut choisir des produits écologiques, qui ne contiennent pas ces substances nocives. On les reconnaît à des écolabels parmi lesquels l'Ecolabel Européen, NF environnement, Nordic Ecolabel (ou Nordic Swan) ou FSC.

2 J'ACHÈTE DURABLE PLUTÔT QUE JETABLE

Mieux vaut acheter des produits de bonne qualité car ils auront une durée de vie plus longue. Par exemple, il n'est pas indispensable de changer de cartable tous les ans. Si on le choisit en cuir plutôt qu'en plastique, non seulement il est plus solide, mais, en plus, il est confectionné avec un matériau naturel. Idem avec les règles, les crayons, les ardoises et même les clés USB : on privilégie ceux en bois car ils sont biodégradables. Du côté des stylos, on préfère les rechargeables. En plus d'être plus écologiques, car ils engendrent moins de déchets que les jetables, ils sont plus économiques.

3 JE CHOISIS BIEN MON PAPIER

On le choisit 100 % recyclé, fabriqué à partir de vieux papiers et sans chlore. Il bénéficie d'écolabels comme l'Ange Bleu ou FSC.

4 JE FAIS ATTENTION À MA CONSOMMATION D'ÉNERGIE

On croit que laisser ses appareils en veille ça ne consomme pas beaucoup d'électricité. C'est faux ! En effet, c'est pendant les phases d'inactivité que les appareils consomment le plus : près des 2/3 de leur consommation totale. Il faut donc éteindre ses appareils électroniques tous les soirs, et dès que l'on ne s'en sert pas pendant plus de 2 heures. On débranche aussi ses chargeurs électriques lorsque ses appareils sont rechargés, sinon ils continuent de consommer de l'énergie. Enfin, on pense à mettre en veille son écran d'ordinateur dès que l'on stoppe son activité.

5 JE TRIE MES DÉCHETS

S'il est indispensable de trier ses déchets, il faut commencer par limiter leur production. Par exemple, on évite la consommation abusive de petites bouteilles d'eau en plastique. On préfère emporter un thermos, un mug transportable ou une gourde pour les enfants. Si on se sert à une fontaine à eau ou au robinet, on utilise une tasse ou un verre plutôt qu'un gobelet en plastique. Si on utilise des accessoires contenant des piles, on ne les jette pas à la poubelle lorsqu'elles sont usagées car elles contiennent du mercure extrêmement nocif pour l'environnement et la santé. On les dépose dans des « Batribox » disponibles au bureau ou dans des conteneurs spécifiques (magasins, centres commerciaux…). ■

L'AVIS DE NOTRE **EXPERT**

« Il faut aussi apprendre à bien gérer sa consommation de papier, conseille Charlène Garrigues, chargée de mission Environnement chez Sodexo. En effet, chaque employé de bureau consomme en moyenne 30 ramettes de 500 feuilles par an, soit l'équivalent de 2 arbres ! Pour limiter votre consommation, pensez, dès que cela s'avère possible, à imprimer en recto verso, en noir et blanc et en qualité "brouillon". Évitez aussi d'imprimer tous vos e-mails, réutilisez votre papier pour du brouillon ou les dessins des enfants, privilégiez les documents par transmission numérique, et pour les gros dossiers, imprimez uniquement la partie dont vous avez besoin. »

• Pour acheter des fournitures écologiques :
www.unbureausurlaterre.com
www.toutallantvert.com
• Pour en savoir plus sur les écolabels :
www.simplementecolabel.fr

Familles Rurales
vous aide au quotidien

Familles Rurales est le premier mouvement familial et regroupe 180 000 familles adhérentes. Depuis plus de 70 ans, cette association défend les consommateurs et mène des actions pour améliorer la qualité de vie des familles.

▶ Depuis quand existe-t-elle ?

Créée en août 1943, l'association Familles Rurales se fonde, dès l'origine, sur le principe de l'entraide entre les familles. Au fil des années, le mouvement ne cesse d'évoluer afin de s'adapter à la fois au contexte économique de l'époque et aux nouveaux besoins des familles afin d'améliorer leur quotidien.

▶ Quel est son rôle ?

En fait, elle en a plusieurs. En effet, si Familles Rurales se définit comme « une association de défense des consommateurs », elle remplit différentes missions : répondre aux besoins des familles, défendre leurs intérêts, accompagner les parents dans leur mission d'éducation et participer à l'animation des territoires ruraux.

EN SAVOIR PLUS www.famillesrurales.org

▶ Quelles sont ses actions ?

Elles sont nombreuses et concernent différents secteurs comme l'accueil de la petite enfance, les loisirs pour enfants, la consommation, la santé et l'environnement, les services à la personne, la culture et les loisirs, et l'animation des campagnes.

▶ Des exemples ?

Familles Rurales développe des programmes de sensibilisation autour de l'eau à destination des enfants dans les écoles et les centres de loisirs. D'autres initiatives permettent de tisser du lien social entre les individus : « les Voisineurs », avec des bénévoles qui rendent visite aux personnes âgées ; ou « l'Université Rurale » qui propose des activités culturelles, de loisirs et de prévention santé ouvertes à tous. Les actions en faveur des enfants et des jeunes se développent aussi avec création de microcrèches, SOS garde d'enfants...

▶ Où peut-on prendre contact ?

Il existe 2 500 associations locales réparties dans 10 000 communes. 40 000 bénévoles et 20 000 salariés travaillent pour cette association. Pour connaître la plus proche de chez vous, connectez-vous sur leur site, rubrique « Où nous trouver ? »

Blog, mode d'emploi

Aujourd'hui, que ce soit pour le plaisir de partager ses expériences ou pour des raisons professionnelles, le blog est devenu quasi incontournable. Nos sept conseils avant d'entrer dans la blogosphère…

▶ 1. Parler oui, mais de quoi ?

Première chose à faire : trouver le sujet que vous souhaitez traiter (cuisine, mode, voyages…) et n'en déviez pas. Plus vous êtes spécialisé, plus vous attirez de lecteurs qui ont le même centre d'intérêt que vous.

▶ 2. Trouver un nom de domaine

Pas si facile que ça, car il faut qu'il soit à la fois explicite, original, simple à orthographier, aisé à retenir, court (6 mots maxi) et surtout pas encore utilisé. On vérifie sur un site comme www.prodomaines.com s'il n'est pas déjà exploité. On l'achète pour le protéger (autour de 8 €) et on n'oublie pas de renouveler le bail tous les ans.

▶ 3. Chercher un nid

Autrement dit un hébergeur qui vous attribue une adresse Internet (URL) et permet à votre site d'être visible par d'autres. Il en existe plusieurs, dont certains gratuits comme Free.fr. À vous de choisir selon les données que vous avez à stocker.

▶ 4. Élire sa plate-forme

Maintenant qu'on a le terrain, on construit sa maison ! WordPress, Blogger… Là aussi vous avez l'embarras du choix. Pas besoin d'être un as de l'informatique et du graphisme pour y choisir couleur, lettrage, bordure… Plein d'exemples sont à disposition.

▶ 5. Rester constant

Un blog qui marche est un blog qui vit. Prévoyez d'y consacrer au moins 30 minutes quotidiennes et de poster du contenu au moins une à deux fois par semaine (attention aux fautes d'orthographe !). Animez vos pages avec des textes courts, des vidéos, des photos (persos ou achetées 1 € sur Fotolia.com), des témoignages… Et mettez des liens pour renvoyer sur d'autres sites.

▶ 6. Être visible

Il existe des astuces pour que son site ne soit pas noyé dans l'immensité de la Toile, ça s'appelle le référencement (SEO). Pour cela, il faut bien choisir les mots-clés qui aideront à vous trouver. Vous devez également soumettre votre blog aux principaux moteurs de recherche (Google, Bing…). Votre adresse sera ainsi enregistrée dans leur banque de données.

▶ 7. Faire du bruit

Annoncez l'existence de votre blog sur Twitter, Facebook, Instagram, Pinterest. Laissez des commentaires et l'adresse de votre site sur des blogs similaires au vôtre. Publiez sur les forums de fans. Répondez aux commentaires de vos followers (les internautes qui suivent votre blog). Concourez à un « carnaval de blog » en y écrivant un article. Bref, faites votre pub ! ■

C'EST MALIN !

Même en vacances continuez à publier. Une option (sur la plupart des plates-formes) planifie l'heure et le jour de vos publications, permettant ainsi un flux continu.

Optimiser son chauffage avant l'hiver

C'est le moment de penser à faire l'entretien de sa chaudière et de ses radiateurs. Nos astuces pour avoir une maison bien chauffée et réaliser des économies d'énergie.

• Nettoyez vos radiateurs

Pour qu'ils soient plus performants, vos radiateurs doivent être dépoussiérés à fond. Ceci est valable aussi bien pour les radiateurs électriques que ceux à eau. Deux solutions : soit vous les dépoussiérez avec un aspirateur muni d'une petite brosse ou d'un suceur, soit vous utilisez un plumeau ou un goupillon spécifique pour les radiateurs. Il en existe en poil, en microfibre ou en matière « attrape-poussière », mais préférez ceux possédant une tige flexible qui permet de passer dans tous les interstices. À effectuer lorsque les radiateurs sont coupés, surtout s'ils sont électriques.

L'AVIS DE NOTRE **EXPERT**

« Pensez aussi à bien aérer votre domicile, 10 minutes chaque jour, conseille Guillaume Llauze, responsable de sites immobiliers chez Sodexo. En effet, une pièce bien ventilée est plus facile à chauffer, sans compter que l'air y est plus sain. Bien sûr, coupez votre chauffage avant d'ouvrir vos fenêtres ! Si vous êtes équipé d'une chaudière, il est important de purger vos radiateurs au moins une fois par an, et surtout dès que l'un d'entre eux émet un bruit bizarre, une sorte de glouglou, ou si une partie du radiateur n'est pas chaude. C'est en effet le signe que des bulles d'air se sont formées dans le circuit d'eau, ce qui réduit l'efficacité du système de chauffage. La purge permet de les supprimer. C'est très simple, il suffit d'ouvrir le téton situé en haut sur le côté du radiateur (ou d'appuyer dessus selon le modèle) et de placer un bol d'eau dessous. Dès que l'eau s'évacue normalement, on referme. Il faut procéder ainsi sur tous les radiateurs de la maison avant l'hiver. »

• Faites place nette

Pour un chauffage optimal, il doit y avoir un bon échange entre l'air et les radiateurs. Veillez donc à ce que l'air circule bien autour. Ainsi, ne placez rien devant : ni rideau, ni canapé, ni linge à sécher…

• Entretenez votre chaudière

Il est obligatoire de faire ramoner sa chaudière une fois par an. Profitez-en pour la faire réviser par un professionnel qui contrôlera et nettoiera le brûleur. Non seulement une chaudière bien entretenue chauffe mieux, mais en plus cela augmente sa durée de vie et permet de réduire sa consommation. Vérifiez aussi régulièrement la pression du réseau de chauffage (indiqué sur la chaudière) : elle doit se situer entre 1 et 1,5 bar.

• Isolez votre maison

Pensez à vérifier l'isolation de vos fenêtres. Pour savoir si les joints d'étanchéité sont encore efficaces, passez doucement une plume le long du cadre. Si elle bouge, c'est qu'il y a de l'air qui s'infiltre et que le joint a besoin d'être remplacé.

• Chauffez à la bonne température

Évitez de modifier votre thermostat en permanence, essayez plutôt de maintenir une température stable. Il est recommandé de le régler à 19 °C dans les pièces à vivre pour la journée, et à 17 °C pour les chambres durant la nuit. Idéalement, équipez votre système de chauffage d'un programmateur. ■

7 ASTUCES
Pour vous faciliter la vie au quotidien

BEAUTÉ
Prolonger l'été

Pour entretenir votre joli hâle estival, il suffit d'intégrer quelques gouttes d'huile de carotte bio (on en trouve au rayon beauté des magasins bio) à votre crème de jour ou à votre lait corporel.

ÉCOLOGIE
La chasse au gaspi

Si votre chasse d'eau ne possède pas de double commande, elle consomme en moyenne 9 à 10 litres d'eau. Si vous ne souhaitez pas la remplacer par un système plus économique, placez dans le réservoir une bouteille d'eau remplie et fermée, en prenant soin de l'éloigner du mécanisme pour ne pas le bloquer. Vous économiserez ainsi 1,5 litre à chaque pression.

RANGEMENT
Ne perdez pas le fil !

Détournez l'un de ces range-chaussures à suspendre avec des compartiments transparents. Accrochez-le derrière la porte d'un placard ou dans le garage, et rangez-y vos rallonges électriques et autres câbles. Ils seront ainsi faciles à repérer et ne s'emmêleront plus !

ENTRETIEN
Retirer une tache sur du daim

Oups, vous mangiez un burger et une tache de gras est malencontreusement tombée sur votre belle veste en daim (c'est valable aussi pour le cuir, le nubuck...) ? Pas de panique ! Si ça vient juste d'arriver, tamponnez doucement avec de la mie de pain jusqu'à absorption totale. Sinon, saupoudrez la tache avec de la farine de maïs et laissez poser toute la nuit. Brossez au matin. Y a plus rien !

CUISINE
Renouveler un bain de friture

Après avoir fait des fritures, inutile de jeter l'huile. Lorsque celle-ci est tout à fait refroidie, versez-y le jus d'un citron. Elle sera débarrassée de toute mauvaise odeur.

MAISON
Décoincer des verres

Ça nous est tous arrivé : on empile les verres les uns dans les autres, histoire de faire de la place dans les placards, et au moment où on veut s'en servir à nouveau, impossible de les séparer ! Surtout ne forcez pas, au risque de les casser et de vous blesser. Remplissez celui du haut de glaçons tandis que vous trempez celui du dessous dans de l'eau bien chaude. La différence de température va faire se rétracter les parois et ainsi ils vont se désolidariser les uns des autres.

JARDIN
Répulsif naturel

Vous en avez assez de voir vos plantations dévorées par les pucerons et les limaces ? Pilez deux gousses d'ail. Laissez macérer quelques heures dans de l'eau, puis vaporisez tout le périmètre de votre potager. Cela les fera fuir !

Résidence Bois flotté

JEU CONCOURS*

JOUEZ ET GAGNEZ 1 SÉJOUR EXCEPTIONNEL !

1 SEMAINE DANS LA RÉSIDENCE LE BOIS FLOTTÉ EN NORMANDIE POUR 6 PERSONNES, D'UNE VALEUR DE 505 €.**

La résidence Le Bois flotté, idéalement situé entre Caen et Deauville dans la charmante ville balnéaire de Merville-Franceville-Plage offre 1 séjour d'une semaine en juin 2016 pour 4 adultes maximum et 2 enfants ou 2 adultes et 4 enfants, soit un total de 505 €. Ses appartements spacieux et modernes ainsi que sa piscine couverte en font le lieu idéal pour vous reposer et passer de belles vacances en famille.

Réponse obligatoire par coupon-réponse à adresser à :

COM' PRESSE, JEU CONCOURS SODEXO, 6 RUE TARNAC 47220 ASTAFFORT*

Nom : ..... ***Prénom :*** .....

Date de naissance : ..... ***E-mail :*** .....

Adresse : .....

.....

Téléphone : ..... ***Êtes-vous salarié Sodexo ?*** ***Oui*** ☐ ***Non*** ☐

Restaurant où vous avez trouvé le magazine : .....

.....

Je souhaite recevoir des informations de la part de Sodexo : ***Oui*** ☐ ***Non*** ☐

*Tirage au sort effectué le 12 NOVEMBRE 2015 à Astaffort (47). Le gagnant sera contacté dans la semaine suivant le tirage au sort. Règlement complet du jeu déposé chez Me Éric Crussard, huissier de justice, 16 rue du Pont-Neuf, 75001 Paris. Consultation du règlement et remboursement sur simple demande sur papier libre.

** Valable en juin 2016, location du samedi au samedi, sous réserve de disponibilité et séjour à valider auprès de l'hébergeur.

À la découverte de la Guyane avec Isabelle

Situé dans le nord-est de l'Amérique du Sud, ce département d'outre-mer est surtout connu pour sa base spatiale à Kourou. Isabelle Allanic, qui travaille chez Sodexo, nous fait découvrir ses autres atouts.

Isabelle Allanic

Je m'appelle Isabelle Allanic, j'ai 46 ans. Bretonne d'origine, je suis arrivée en Guyane il y a vingt ans, et un an plus tard, j'étais embauchée chez Sodexo. Aujourd'hui, je suis responsable du tourisme industriel et de la communication. Avec mes équipes, je suis notamment en charge de l'organisation des visites du musée de l'Espace et du Centre spatial, de la gestion des archives et du centre de documentation. Nous gérons aussi les supports de communication du Centre national d'études spatiales (CNES). C'est le plus important et le plus ancien client de Sodexo en Guyane. En effet, c'est en 1967, un an après avoir créé Sodexo à Marseille, que Pierre Bellon a signé son premier contrat avec le CNES. Aujourd'hui, 307 collaborateurs travaillent en Guyane dans différents secteurs : maintenance, logistique, hôtellerie, restauration, propreté, espaces verts, antinuisibles, distribution automatique, tourisme industriel et communication.

Les lieux à ne pas manquer

Je vous conseille de visiter les îles du Salut situées en face de Kourou. Mon conseil : emportez un hamac et faites la sieste sur l'île Saint-Joseph ! Pour les aventuriers, un tour en pirogue sur le Maroni s'impose. Ce fleuve borde des villages où vivent les populations des Noirs Marrons et des Amérindiens. Profitez-en pour passer une nuit en carbet (abri en bois), une expérience hors du temps. Bien sûr, ne ratez pas la visite du Centre spatial guyanais ! Au programme : la visite des installations des lanceurs Ariane 5, Soyouz et Vega, et la découverte de la salle de contrôle Jupiter.

Les spécialités à déguster

Vous devez absolument tester le poulet boucané, qui est mariné, puis cuit au feu de bois dans un fumoir. Un délice ! Autre plat typique, le blaff. C'est un court-bouillon épicé de poissons. On le déguste tel quel ou simplement avec du pain. ■

EN SAVOIR PLUS

Superficie : 86 504 km²
Population : 237 550 habitants
Langue : français
Devise : l'euro
Meilleure période : d'août à décembre

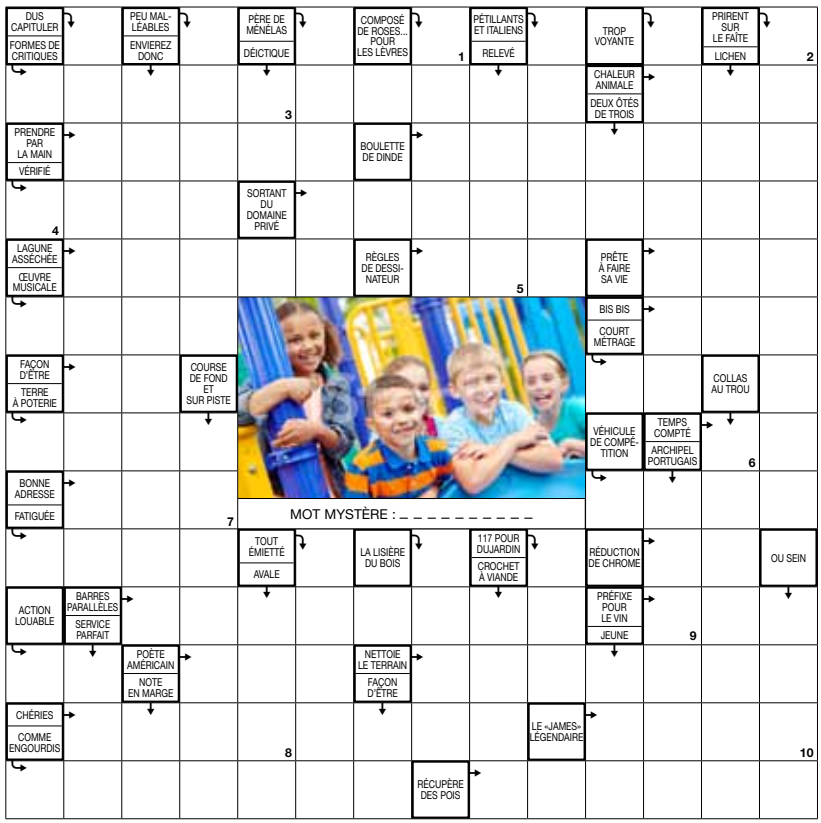
SUDOKU FACILE

	4		3				7	
			2	6		1	3	
		3	4		1	5		2
		1	6	7	4			5
	6		1	5	9		4	
9		4						1
		5	7	4	6	9		
4	9					3	1	
8		6	9		3			

SUDOKU DIFFICILE

7	9							
		2				7	9	8
						4		3
9				6				2
		6	2	3				
	5	3		7				
	3				7	5	1	
	1				5			9
8								

MOTS FLÉCHÉS FORCE 2



MAGAZINE ÉDITÉ PAR SODEXO
Directeur de la publication : Marc Plumart. Directeur de la rédaction : Christian Lurson. Rédactrice en chef : Élisabeth Kasprzyk. Rédactrices en chef adjointes : Alexa Minvielle et Alexandra Moravic. Coordination interne Conception et réalisation : COM' Presse. Coordination : Kity Bachur. Rédaction : Veronick Dokan, Coline Bouvart. Direction artistique : Sébastien Pélegrin, Heydi Falchetto. Photogravure : Alain Adone. Imprimerie : Label PPS.
Pour nous écrire : magazine-attitude@com-presse.fr
Sodexo remercie toutes les personnes qui ont collaboré à ce numéro. Ce magazine est imprimé sur du papier issu de forêts gérées durablement et de sources contrôlées.

CRÉDITS PHOTOS : Couverture : peopleimages.com
P6-7 : DR, Dreaming Andy-Fotolia, Solstock-iStockphoto. P10-11 : Philippe Castano. P12-13 : Johnny Greig/Anna Bryukhanova-iStockphoto, peopleimages.com. P14-15 : peopleimages.com. P16 : peopleimages.com. P18 : Maxim Sauva. P22-23 : Kovaleva_ka-Fotolia, Franck Schmitt. P24 : Unknown 1861/Love_life-iStockphoto. P25 : Alazard Martin. P26-27 : Philippe Castano, Sodexo. P28-29 : Philippe Castano, Laurent Zylberman, Tomo Jesenicnik/Fotolia, njgphoto/iStockphoto, Sodexo. P30-31 : Philippe Castano, Sodexo. P32-33 : Puy du Fou, Sodexo. P34-35 : Sodexo. P36-37 : Sodexo, Steve Debenport. P38-39 : Raphaël Bourgeois. P40-41 : Linda Hides-iStockphoto. P42-43 : Familles Rurales, Rawpixel-Fotolia. P44-45 : peopleimages.com, euthymia-Fotolia. P46-47 : Africa Studio/Govindji/Stokkete-Fotolia, eAlisa/anna 1311-iStockphoto. P48-49 : Sophie Dauwe. P50 : gradyreese-iStockphoto.

SOLUTIONS DES JEUX

SOLUTION : RÉCRÉATION

Facile

7	5	4	3	1	9	6	2	8
6	1	3	9	2	8	7	5	4
3	1	5	7	4	6	9	2	8
9	6	4	8	3	2	7	1	5
7	6	8	1	5	9	2	4	3
2	3	1	6	7	4	8	9	5
6	7	3	4	9	1	5	8	2
5	8	9	2	6	7	1	3	4
1	4	2	3	8	5	6	7	9

Difficile

8	2	5	9	1	6	3	4	7
6	1	7	3	4	5	8	2	9
4	3	9	8	2	7	5	1	6
2	5	3	1	7	9	6	8	4
1	4	6	2	3	8	9	7	5
9	7	8	5	6	4	1	3	2
5	8	1	7	9	2	4	6	3
3	6	2	4	5	1	7	9	8
7	9	4	6	8	3	2	5	1